

Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г.Шевченка

ННІ психології та соціальної роботи

Кафедра загальної, вікової та соціальної психології імені М.А. Скока

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

Освітнього ступеня «магістр»

на тему:

СТРАХИ ВІЙНИ У ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

Виконала:

магістриня 2 року навчання, 61 групи

Раковська Олена Леонідівна

Науковий керівник:

Дерев'янка Світлана Петрівна

Кандидат психол.наук, доцент

Захищено з оцінкою _____

Голова ЕК _____

Чернігів
2024

Студентка

Підпис

П.І.Б.

Наук. керівник

Підпис

П.І.Б.

Рецензент

Підпис

П.І.Б.

Кваліфікаційна робота розглянута на засіданні кафедри загальної, вікової та соціальної психології, протокол № _____ від «_____» _____ 2024 року.
Студентка допускається до захисту даної роботи в екзаменаційній комісії.

Завідувач кафедри _____

ЗМІСТ

ВСТУП	3
 РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРАХУ	
1.1. Страх як психологічний феномен	5
1.2. Типологія страху	8
1.3. Переживання страху під час війни	14
1.4. Когнітивні складові виникнення і подолання страху	17
Висновки до розділу 1	20
 РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ВІЙНИ У ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ	
2.1. Методика та процедура дослідження	22
2.2. Отримані результати та їх аналіз	23
2.3. Практичні рекомендації	46
Висновки до 2 розділу	48
 ВИСНОВКИ	49
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	51
 ДОДАТКИ	55

ВСТУП

Актуальність теми: Україна уже десятий рік знаходиться в стані війни та третій рік в стані повномасштабної війни росії з Україною. Весь цей час уся країна тримає оборону - хто на лінії фронту, хто волонтерами, хто в роботі, хто зі своїми дітьми і близькими. І весь цей час, витримуючи колосальну напругу, психіка людей перебуває у ненормальних умовах.

Страх є внутрішнім станом людини, який обумовлений передбачуваністю або реально загрожуючим лихом. Боятися зараз - нормально. Страх мобілізує тіло і психіку, щоб була можливість максимально швидко діяти і рятуватися, вмикаючи режим "бий-біжи-завмири". Але страх, який зашкалює, заважає критично мислити і адекватно діяти, наражає на небезпеку замість того, щоб рятувати та, дуже часто, виступає причиною стресу і посттравматичного стресового розладу

Для того, щоб людина змогла діяти та жити повноцінно необхідно навчитися опановувати свій страх, та пройти певні типові етапи на шляху до адаптації. Тому і появилась необхідність психологічного осмислення чинників такого явища, як «страхи війни» на індивідуальному, груповому і масовому рівнях і виникла потреба в науково-психологічних дослідженнях особливостей переживань страху людей у цих реаліях.

Розуміння усіх аспектів страхів війни дозволить психологам та іншим спеціалістам допомагаючих професій розробити ефективні психокорекційні програми мінімізації та подолання страхів для успішної психологічної адаптації та психологічного благополуччя людей в умовах війни.

Мета дослідження: Емпірично дослідити та проаналізувати прояви страхів війни у людей різного віку. Для досягнення поставленої мети в роботі вирішуються такі *завдання*:

1. Здійснити теоретичний аналіз феномену страху та охарактеризувати фактори, функції, прояви та когнітивні складові виникнення страху
2. Організувати та провести емпіричне дослідження страхів війни у людей різного віку

3. Практичні рекомендації

Об'єкт дослідження: Страх як психологічний феномен

Предмет дослідження: прояви страху війни у осіб різного віку.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Теоретичну основу дослідження складають основні положення зарубіжних та вітчизняних дослідників: щодо сутності феномену страху в психоаналітичній концепції (З. Фрейд); страх одна з найсильніших емоцій і відноситься до інстинктів людини (У.Джеймс, У. Мак-Дауголл та Дж. Уотсон); сигнал, що попереджує та включає захисні реакції (Ф. Ріман, О. Маурер); а також різноманітні положення вітчизняних науковців про страх (В.Андрієвська, В.Слагін, М.Кашуба, М.Мовчан, М.Томчук, О.Кокур, П.Шевчук, С.Максименко, С.Томчук, Т.Панфілова, та інш.)

Методи дослідження. Для досягнення мети і вирішення завдань дослідження використано теоретичні (аналіз літератури, систематизація, класифікація, узагальнення, порівняння даних дослідження), емпіричні (опитування) та статистичні методи первинного (обчислення середньостатистичних показників) та порівняльного аналізу між різновіковими та групами за статевою ознакою.

Структура роботи зумовлена метою і завданнями дослідження, складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (найменування). Перший розділ присвячено теоретико-методологічному аналізу страху, як психологічного феномену, який є неодмінною частиною людського існування, його типів, класифікації та когнітивних складових виникнення і подолання.

У другому розділі наведено опис емпіричного дослідження та аналіз страхів, властивих людям під час війни. Загальний обсяг роботи – сторінок.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНИЙ АНАЛІЗ ПОНЯТТЯ СТРАХУ

1.1. Страх як психологічний феномен

Страх, як феномен, є неодмінною частиною людського існування, що певним чином пов'язаний з кожним аспектом життя людини. Ця проблема має давню історію в людському суспільстві і знаходить відображення у філософських концепціях різних періодів людського буття.

В історії становлення розуміння феномена страху трапляються спроби його визначення як інстинкту, відчуття, почуття, емоції, стану, пристрасті, афекту, фрустрації тощо. Ще древньогрецькі та римські філософи, такі як *Діоген, Сенека, Епікур, Лукрецій, Платон, Аристотель та Цицерон* намагалися раціоналізувати уявлення людини про свої страхи [18]. Ними досліджувалися як прояви, так і причини, викликані страхом. Зокрема, *Платон* вважав, що страх перед судженнями може проявлятися як сором та виділяв два різновиди страхів: це очікуваний страх зла, та страх сторонньої думки. Він першим висловився про місце страху в розпізнанні людських душ, про те, що безсоромність, яка проявляється в нахабстві, корисливості, неосвіченості, гніві є соціальним станом членів суспільства та потребує уваги.

Аристотель, розглядаючи духовні зміни, пропонував розглядати страх як результат порушення відповідної соціальної якості, якою є сім'я, любов, образ життя, дружба, світогляд тощо. Цим він показував, що страх, також, може мати і позитивне значення, виступаючи виховним фактором та засобом, що попереджає про можливі втрати людини, засобом стимулювання людини до правильних дій та відмови від багатьох негативних чинників життя.

Дарвін вивчав страх з точки зору біології та розглядав його, як одну характеристику, як для людей так і для тварин. На його думку, еволюція страху дійшла до рівня пристосування в небезпечних ситуаціях.

Свого часу Гегель започаткував філософський розгляд страху. С.К'єркегор, Ф. Ніцше, З. Фрейд та О. Шопенгауер розвинули тлумачення цього феномена як філософського поняття, невизначеність якого пояснювали недостатнім рівнем розкриття його онтологічної різноманітності. Страх як екзистенційне відчуття, уведений у науковий обіг С. К'єркегором, розробляли М. Гайдеггер, К. Ясперс, П. Тілліх, Ж.-П. Сартр, А. Камю та ін. Велику увагу дослідженню страху, як невід'ємному елементу буття людини, приділяли представники психоаналізу й неофрейдизму (З. Фрейд, О. Ранк, К. Юнг, К. Хорні, Е. Фромм та ін.) [10].

Детального розгляду проблема страхів набула у праці З.Фрейда «Страх». Його погляди на страх багато у чому схожі з поглядами С.К'єркегора. Обидва дослідники вважали що страх - це реакція на конкретну загрозу, у той час як тривога - на невідому і невизначену небезпеку [3].

З. Фрейд відмічав, що страх відчувається на фізичному рівні, у всьому тілі людина може відчувати певну внутрішню напругу і це можливо зафіксувати приладами. Він прийшов до висновку, що страх - це психосоматичний процес. який може одночасно проявлятися у тілесних процесах і у душевному переживанні [35].

У. Джеймс, У. Мак-Дауголл, Дж. Уотсон розглядали страх як одну із найсильніших емоцій та відносили його до інстинктів людини [3].

Ф. Ріман та О. Маурер вважали, що страх повинен сприймається як сигнал, завданням якого є попередження людини про наближення загрози й, тим самим, мотивувати її захисні реакції [29].

Страх, на думку Ч. Спілбергера, це процес який включає емоційну реакцію, пов'язану з реальною об'єктивною небезпекою, що присутня у зовнішньому оточенні [10].

К. Ізард у своїй праці «Емоції людини» розглядав страх як найнебезпечнішу емоцію, яка може призвести навіть до смерті тварини чи людини.

А.Кемпінський в своїй роботі «Страх» зазначає, що страх людини може стосуватися, як конкретної ситуації «тут і зараз», так і уявної ситуації. Він може бути незмірно великими, навіть безконечними – тоді можна говорити, що це страх космічний, екзистенційний, пов'язаний з самим фактом існування. Для того, щоб побороти такий страх є єдина дорога – любов, яка являється правдивою альтернативою агресії та втечі [10].

В українській духовно-культурній традиції проблема страху знаходилася у фокусі уваги на протязі усієї історії. Це і страхи в Києво-Руській державі, які дійшли до нас в вигляді казок, билин, це і місце і сутність страху в найвидатнішого мислителя України Г. Сковороди та одного з найглибших інтерпретаторів теми страху у світовій культурі – М. Гоголя, це і соціальний аспект страху, який був властивий українському шістдесятництву у ХХ столітті і т.п. [19].

У сучасній українській філософській думці і суміжних дисциплінах проблема страхів є маловивченою. Але потрібно сказати, що почали з'являтися праці, які торкаються окремих сторін феномена страху. Серед таких робіт можна виділити праці таких авторів як: *Л. Горохова, В. Лук'янець, Л. Газнюк, Є. Головаха, І. Бичко, Т. Коваль, Н. Паніна, О. Туренко, Н. Хамітов, Т. Лютий* та ін

В своїх працях українські вчені *М. Кашуба, В. Єлагін, П. Шевчук, Т.Панфілова*, вивчаючи страхи, зазначають, що страх є тяжким емоційним станом, стражданням, пов'язаним із відчуттям безсилля, беззахисності перед небезпекою. Вони вбачають у ньому захисну реакцію живого організму на небезпеку. Це своєрідний сигнал тривоги, що став самостійним явищем. Ці науковці виділяють інтенсивність страху – боязнь, переляк, жах. На їхню

думку, постійний страх може перерости в невроз і заважати індивіду нормально жити.

С. Максименко й В. Андрієвська також вважають страх емоційним станом, який виникає в ситуаціях загрози благополуччю та життю людини і не важливо дійсна чи уявна, фізична чи психологічна ця загроза. Вони вважають, що відчуття страху ґрунтується на інстинкті самозбереження і під впливом процесів і подій, що становлять небезпеку для людини, проявляється в вигляді запаморочення, задухи, раптової втрати рівноваги, падіння, агресивної поведінка тощо, а також боязні перед моральним покаранням, глумом, ізоляцією, осудом, ураженням почуття гідності, зниженням власного статусу в колективі і т. ін.

Феномен страху розглядається як важлива категорія людського існування з моменту його виникнення до сучасності. Аналізуючи наукові джерела стає зрозуміло, що в науці не склалося загального уявлення та теорії пояснення феномена страху. Багато вчених умовно розділяють їх на ряд психологічних ярусів, виходячи з фундаментальних потреб людини.

1.2. Типологія страху

Хоча страхи вивчаються та досліджуються протягом тривалого часу, однозначних критеріїв для його визначення та розуміння все ще не існує. За страх дуже часто сприймається як локалізований страх, який відноситься до конкретної ситуації (страх висоти, закритого простору, страх війни і т.п.), так і загальний невмотивований невизначений стан підвищеної тривожності.

Тривога та страх це різні емоції, але їх дуже часто можна спутати між собою. *Страх* – це реакції на події, що відбуваються, тоді як *тривога* часто стосується подій у минулому, які ми відносимо до теперішнього або майбутнього та виникає в ситуаціях невизначеної небезпеки. Проявляється тривога, зазвичай, в очікуванні неблагополучного розвитку подій і може, дуже часто, дезорганізувати діяльність людини та призвести до неадекватного

переконання в існуванні загрози з боку інших людей, власного тіла, результатів власних дій, до порушення її спрямованості і продуктивності, а інколи і до неврозів [12].

Страх – це емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки. Це неконтрольована емоція, направлена для захисту коли загрожує реальна небезпека [37]. Відчуття страху виникає миттєво і неконтрольовано, але можна навчитися контролювати симптоми страху таблиця

Таблиця 1.1

Відмінні особливості тривоги і страху

ОЗНАКА	ТРИВОГА	СТРАХ
Ставлення до небезпеки	Сигнал небезпеки	Відповідь на небезпеку
Часові особливості	Виникає до настання небезпеки	Виникає під час настання небезпеки
Характер стимулів, що викликають емоцію	Невизначений, абстрактний характер	Визначений, конкретний характер
Напрямок у часі	Проектується в майбутнє	Джерелом є травмівний минулий досвід
Роль розумових процесів у формуванні психічних відчуттів	Ірраціональний феномен	Раціональний феномен
Локалізація в корі	Ліва півкуля	Права півкуля
Форма реагування	Соціально-обумовлена	Інстинктивно-обумовлена

Усі страхи умовно поділяються на *природні, соціальні та внутрішні*. До *природних страхів* можна віднести такі, як страх перед:

- *атмосферними явищами* (боязнь грому, блискавки). Цей страх закладений еволюцією в мозок на рівні природженого інстинкту тварин, і людина тут не є виключенням.

- *астрономічними явищами*. Прикладом такого явища може бути сонячне затемнення. Коли раптово на ясному небі зникало сонце, у людей це викликало панічний жах, та сприймалося як кінець світу. Також викликав жах вигляд комети, яка надовго зависала в нічному небі. Оскільки неврожай, голод та війни, які практично спустошували міста і села, дуже часто були присутні в їх житті, то люди пов'язували ці біди з незрозумілим зоряним явищем і тремтіли від одного їх вигляду. Люди сприймали їх не тільки як передвісників різних нещасть, але і як безпосередню загрозу власному життю.

- *вулкани і землетруси*. Людина з дитинства сприймає, що твердість земної оболонки є чимось непорушним, надійним, і коли земля починає йти з під ніг і з неї появляється розпечена маса, людина відчуває величезний страх.

До **соціальних страхів** відносяться усі страхи, які пов'язані із життям людини у суспільстві. Поняття соціальних страхів наразі активно вивчається у таких наукових напрямках і дисциплінах, як: соціологія, соціальна психологія, психологія спорту, антропологія, фізіологія, політологія, філософія, психіатрія та ін. Вітчизняна дослідниця *А. Петрова*, розглядає соціальний страх як «...еволюційно сформовану поведінкову схильність адаптивного характеру, що є результатом соціалізації та соціальної адаптації особистості, детермінується об'єктивними та суб'єктивними чинниками і носить ситуативний та особистісний характер» [4].

До різновидів соціальних страхів відносяться соромливість, боязнь провалу, боязнь критики, а також і боязнь успіху, боязнь засудження оточенням. В цих страхах на перший план виходить не кінцевий результат діяльності тієї чи іншої людини, а реакція найближчого соціального оточення.

Людину може охопити неконтрольований страх бути сприйнятим дивним, смішним чи незручним.

«Внутрішні» страхи .- це страхи власних думок і вчинків. До них відносяться страхи, які люди створюють самі своєю фантазією і уявою. До таких страхів можна віднести, як народжені фантазією людини, так і страхи власних думок, якщо вони йдуть врозріз з наявними моральними установками [16].

Також виділяються і **проміжні форми** страху, що існують на межі двох розділів. До таких можна віднести такі як страх павуків, страх змії і т.п. У переважному числі випадків люди бояться не конкретної тварини, а того страшного образу, який вони самі створили в своїй свідомості ще в дитинстві.

За відтінками прояву виділяються такі форми страхів:

- *астенічний* (заціпеніння, слабкість, недоцільність вчинків)
- *стенічний* (паніка, втеча, агресія);
- *адекватний* та *неадекватний*;

За ступенем виразності:

- *переляк* – це раптовий та короткочасний страх, який виникає при несподіваній і неприємній, але ще чітко неусвідомлюваній зміні ситуації;
- *боязнь* – це відчуття страху, яке виникає поступово та пов'язане з усвідомленням небезпеки, яка може бути усунена, або на яку можна певним чином впливати;
- *жах* - найвищий ступінь страху, якому притаманне пригнічення розумової діяльності

За формою прояву:

- *страх вітальний*, переживання якого виходить безпосередньо з емоціогенних систем головного мозку;
- *реальний*, коли небезпека виходить із навколишнього світу;

- моральний страх, який можна називати ще *страхом совісті*. Виникає він внаслідок неузгодженості первинних психічних тенденцій та більш диференційованих прагнень.

За видами:

- усвідомлюваний генералізований;
- усвідомлюваний локалізований;
- неусвідомлюваний генералізований;
- прихований локалізований страх.

За етапами розвитку:

- нерішучість,
- невпевненість,
- збентеження,
- боязкість,
- тривога,
- страх,
- жах
- фобія.

За інтенсивністю:

- *Слабкий страх*, занепокоєння, тривожне передчуття;
- *Інтенсивний страх* - відчуття невпевненості у своїй безпеці та незахищеності, що ситуація виходить з-під контролю, що є загроза фізичному та (або) психічному «Я», загроза життю.
- *Реакція шоку*, «негативна паніка». Людина в такому стані може втратити можливість діяти. Бездіяльність та ступор супроводжуються дезорганізацією свідомості. Фізична нерухомість супроводжується потужним блокуванням практично всієї психічної активності.
- *Жах* - це граничний прояв страху. Супроводжується він надзвичайно високим рівнем активації вегетативної нервової системи, відповідальної за роботу серця та інших органів. Надмірна активація

вегетативної нервової системи створює надмірне навантаження на життєво важливі органи, які в цих умовах працюють на межі зриву [33].

За ступенем контролю:

- *Контрольований страх*, який спонукає людину до корисних дій.
- *Неконтрольований страх* - руйнівний.

«Ти контролюєш свій страх, отже, усвідомлюєш небезпеки, що можуть зустрітися, намагаєшся уникнути їх. У цьому випадку завжди знайдеш вихід. А неконтрольований страх – це просто паніка» (В. Бонатті).

Страх смерті тісно пов'язаний з інстинктом самозбереження, властивим для всіх живих істот. Причиною цього страху може бути присутність чогось загрозливого, або відсутність чогось, що забезпечує безпеку, безпосередній страх завершити своє існування [6].

Страх смерті може проявлятися:

- нав'язливими думками про смерть;
- постійною тривогою
- панічними атаками;
- надмірною обережністю;
- зниженою здатністю до раціонального мислення;
- відходом у будь-яку форму залежності;
- ефектом «тунельного сприйняття»

Феномен страху визначається різними термінологічними системами і як психічне явище, і як факт свідомої діяльності людини. Багатогранність емоційного прояву страху в різних психологічних сферах людини іноді може призводити до термінологічної заплутаності та позначення страху іншими науковими поняттями. Причина цих протиріч криється в самій людині, яка існує в різних сферах своїх потреб, як в біологічних так і в соціальних, що мають певну історію розвитку і свої взаємодіючі закони.

1.3. Переживання страху під час війни

Проблема страху була важливою в усі часи, починаючи з прадавніх епох, а втім стала неабияк актуальною саме тепер, у період російсько-української війни. Неочікувана військова агресія та недосконала захищеність населення від негативних подій, перетворення суспільства, коли на жаль, має місце нищення уселюдських морально-етичних норм, викликала у багатьох людей страхи за своє майбутнє.

Причиною страху під час війни може бути як невідомість так і несподіванка, як почуття безпорадності так і впевненість в тому що все може закінчитися плачевно. У такому стані людина уже не належить собі, єдине її прагнення це уникнути небезпеки та усунути загрозу.

Британський св'ященик, військовий капелан, автор популярної книги «Психологія і солдат» Н. Коупленд справедливо зауважив: «Після вступу держави у війну людину поглинає нова хвиля страху: перед поразкою, невизначеністю, втратами, збитками, пораненням. ...І найбільший із усіх страхів – чи залишиться вона живою.» [32]

У ситуації небезпеки для життя не кожен спроможний контролювати свій страх і реакція в усіх може бути різною. В одних випадках людина на тривалий час може стати розгубленою та метушливою, її поведінку можна назвати безглуздою. Але це є *прихованною формою страху* або *лихоманковою пасивністю*. Всі її дії зводяться до намагання заглушити свій страх через відволікання на безглузду діяльність [12].

В інших випадках може виникнути і феномен «*відкладеного страху*» - коли під час небезпеки людина, не відчуючи страху, зосереджується на усуненні загрози, і тільки після того, коли загроза минула, після виходу з небезпечної ситуації та усвідомленні того, чим все могло закінчитися, людину охоплює страх [13].

Іноді страх може проявитися в *ригідній формі* – у людини змінюється на сірий колір обличчя, «гасне» погляд, контакт з навколишнім світом майже втрачається.

Під час війни людська психіка перебуває у ненормальних умовах та намагається витримати колосальну напругу та проходить певні етапи на шляху до адаптації:

1.*Страх і паніка.* Під час війни людина боїться реальної загрози. Психічна напруга величезна, у тривозі та жаху потопають всі думки людини від того, що вона та її рідні можуть померти, страх смерті може стати патологічним та проявлятися у нападах панічних атак. Сила страху така, що вона може справляти виражений негативний вплив, як на процеси сприйняття та раціонального пізнання дійсності, так і на всю поведінку людини в цілому, і нею може оволодіти панічний страх і паніка [12].

Таку паніку можна охарактеризувати як жах, що супроводжується різким ослабленням вольового самоконтролю. У такому стані люди перестають мислити та оцінювати ситуацію раціонально. Така паніка може проявитися у втечі від небезпеки та у певних вчинках. Навіть словесне позначення небезпеки, в умовах її очікування, теж може спричинити реакцію страху та паніку.

2.*Звикання до небезпеки.* Якщо людина постійно на протязі довгого часу перебуває в небезпечній ситуації, сприйняття цієї небезпеки стає дедалі менш гострим. Може з'явитися самоконтроль, боязні переживання поступово зменшуються, проходить адаптація до небезпечної ситуації. Але звикання до небезпеки теж може носити негативний характер – людина втрачає почуття контролю та обережності [12].

3.*Звикання до страху.* Від надмірної втоми, виснаження сил, моральної пригніченості переживання страху притупляється. Поступово приходить розуміння, що страх, який зашкалює, заважає критично мислити і адекватно діяти, замість того, щоб рятувати він наражає на небезпеку. Перед людиною стає задача - опанувати страх, щоб діяти ефективно, робити задумане і навчитися управляти своїм страхом. Людина може стати байдужою до небезпеки. Вона починає шукати порятунку в дрібницях буднів, повсякденній

діяльності, в розумінні того, що війна не є однією суцільною небезпекою, одним очікуванням смерті, одними думками про неї [12].

Таблиця 1.2

Функції страху

№ з/п	<i>Феномени страху</i>	<i>Функції</i>
1	Тривога, виділення в кров адреналіну та норадреналіну	Приведення в стан пильності, бойової настороженості
2	Підвищення частоти серцебиття, перерозподіл кровотоку (від внутрішніх органів до скелетних м'язів)	Найкраще постачання м'язів енергією для здійснення адаптивної реакції «бий або біжи»
3	Збільшення обсягу легень та рівня дихання	Збільшення обсягу кисню, що надходить у кров для живлення м'язів енергією
4	Збільшення цукру в крові	Отримання «палива» для швидкої енергії, необхідної для «аварійної» активності
5	Відтік крові від внутрішніх органів, шкіри, від верхніх і нижніх кінцівок. Згущення крові	Попередження великої крововтрати в разі поранення або травми
6	Виділення в кров опіатів	Забезпечення тотального знеболювання організму в разі поранення чи травми
7	Посилене потовиділення, поява ефекту «гусячої шкіри»	Збереження температурного балансу в організмі
8	Підвищення температури тіла	Придушення патогенних процесів в організмі в разі поранення, травми, захворювання

У таблиці 1.2 подано найважливіші функції страху. Зокрема, з неї видно, що страх максимально мобілізує всі ресурси організму: фізичні, нервові та психічні, робить людину менш уразливою до болю, поранень,

несприятливих обставин. Мотивація виживання за умов страху смерті та болю стає найпотужнішим двигуном активності.

Різноманітні дослідження та спостереження свідчать про те, що набагато менший страх смерті мають ті, хто вдало пережив травмуючу подію. Ця подія може бути і бойовими діями, і автокатастрофами, і пожежами, або ті хто має вдалий досвід біженця. У таких людей часто поліпшуються стосунки, відновлюється віра в життя, покращується сприйняття життя, зміцнюється відчуття власної сили, відбувається духовний розвиток. Таке явище називається *посттравматичним зростанням*.

1.4. Когнітивні складові виникнення і подолання страху

З позицій когнітивної психології переживання страху пов'язане з отриманням певної інформації та її специфічною обробкою. Виділяється декілька когнітивних складових виникнення страху.

1. *Обсяг і характер наявної інформації.* Як відомо, страх виконує запобіжну функцію, з огляду на це відсутність або недостатня кількість інформації про ситуацію чи об'єкт призводить до прогнозу сумнівного розвитку подій та породжує емоції страху, які можуть стимулювати обережність або, навіть, уникнення. Недостовірна інформація про реальність може призводити до когнітивного дисонансу, який також може викликати страх. Але людина дуже часто боїться і того, про що володіє достовірною інформацією, якщо знання «говорить» їй про те, що цього потрібно боятися. Таким чином, незнання чи знання однаково можуть спричинити страх, якщо вони ведуть до прогнозу небезпечного розвитку ситуації.

2. *Виникнення страху може викликатися і особливою когнітивною обробкою інформації.* Усі переживання ситуації залежить, в більшій мірі, від уявлень, думок, інтерпретацій та висновків, які робить людина. Тобто, від оцінки ситуації, зіставлення своїх сил і особливостей з тим, що відбувається.

3. У когнітивній психології виділяються *структури обробки інформації* такі як переконання, довільні та автоматичні думки. Обробка

інформації може не контролюватися свідомістю, а здійснюватися на несвідомому рівні, а людина буде абсолютно впевнена в тому, що її страх безпосередньо пов'язаний із впливом на неї стимулу.

В загрозових ситуаціях дуже часто людина схильна до перебільшення або ірраціонального мислення. При таких обставинах, з високою ймовірністю, виникають думки, які примушують людей невірно сприймати реальність. Це називається когнітивним спотворенням. Тобто, негативне мислення може викликати негативні емоції, страх, паніку і, навпаки [33].

Деякі види когнітивних спотворень (ірраціональних думок):

1. Мислення чіткими категоріями. Сприймається лише чорне чи біле. Будь-яка відмінність від досконалості - цілковита невдача.
2. Окрема негативна подія сприймається як нескінченна послідовність подій
3. Зосередження уваги на окремому негативному аспекті, ігноруючи посередні або позитивні речі.
4. Відкидання позитивного досвіду.
5. Очікування на суттєве погіршення стану речей.
6. Катастрофізація - події будуть розвиватися за найгіршим сценарієм.
7. Перебільшення або применшення певних речей, наприклад, помилок або досягнень своїх та інших людей.
8. Емоційне обґрунтування - відчуття як відображення поточного стану речей.
9. Персоналізація – повна відповідальність за навколишні події, які мають опосередковане відношення до вас
10. Неадекватне мислення: будь-яка зайва думка в певній ситуації

При сильному страху можливість когнітивної обробки інформації та довільного управління поведінкою може повністю заблокуватися. Загальмовується та звужується сприйняття, обсяг уваги, порушується координація рухів, погіршується пам'ять, сповільнюється мислення, спостерігається загальна скутість. Все це може призвести до стрімкого

прогресуючого посилення страху та зниження контролю над ним – *когнітивно-афективної спіралі страху* – коли викликаний когнітивними процесами страх так змінює, що це призводить до його посилення. В результаті цього процесу відбуваються ще більші зміни когнітивних процесів, які ведуть до ще більшого посилення страху. Розкручування такої спіралі в екстремальних ситуаціях може призводити до вкрай небезпечної наростаючої послідовності психічних станів: *тривога – страх – жах – паніка*

Поведінки та емоційні реакції, дуже часто, виникають в результаті наслідування. Іноді достатньо побачити щось, чого бояться інші, значимі для індивіда люди, для того щоб він почав боятися того ж. Інформація здійснюється на несвідомому рівні і не контролюватися свідомістю. Людина не усвідомлює процес когнітивної обробки інформації і повністю впевнена що її страх безпосередньо пов'язаний із впливом на нього стимулу.

Висновки до розділу 1

Страх являється базовою та природньою емоцією (почуттям) та розглядається як важлива категорія людського існування, яка сигналізує про небезпеку.

Основною функцією страху є самозбереження. Він може викликати різні реакції: замирання, активна дія, прояв агресії, а також ігнорування страху.

Умовно страхи поділяються на ті, що допомагають нам вижити та пов'язані з фізичною небезпекою, і соціальні страхи, які пов'язані з небезпекою для нас, як соціальних істот.

За допомогою страху людина розуміє, що для неї є важливим. За страхами завжди стоять бажання та потреби: боячись відторгнення - хочеться бути прийнятим, страх втратити роботу говорить про її цінність і т.д.

Почуття страху може перешкоджати розвитку, обмежуючи можливості та змушуючи залишатися у звичній зоні комфорту.

В результаті узагальнення розглянутих когнітивних складових виникнення страху можна зробити такі висновки:

1) виникнення страху може бути пов'язане з відсутністю/недостатністю інформації про ситуацію або наявністю такої інформації, що призводить до прогнозування її небезпечного розвитку;

2) виникнення страху, відносно незалежне від впливу стимулу, може бути пов'язане з особливою когнітивною обробкою отриманої інформації, результатом якої становиться висновок про загрозу;

3) розвиток страху може здійснюватися за когнітивно-афективною спіраллю, коли його посилення відбувається в результаті послідовного наростаючого взаємовпливу страху та когнітивних процесів.

Усі ми, рано чи пізно, страждаємо від страху. Тільки за допомогою регулярного, відвертого вивчення, аналізу та самоаналізу, де поставлені прямі запитання та наданні прямі і чесні відповіді, можна зменшити або викорінити його негативний вплив.

Страхом можна і потрібно керувати, щоб він не опанував нами.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ СТРАХІВ ВІЙНИ У ЛЮДЕЙ РІЗНОГО ВІКУ

2.1. Методика та загальні результати дослідження

Дослідження проводилось в період другої половини жовтня 2024 року в м. Чернігів та Чернігівській області, м. Київ та Київська область. Для визначення оцінки страхів війни у людей різного віку одним із критеріїв відбору респондентів було місце проживання, яке було окуповано, в облозі або там йшли бої. Для опитування обрано метод анкетування в гугл формі, що дозволило дистанційно проводити дослідження в онлайн-форматі. Смисловим наповнюванням були вибрані самі актуальні страхи в українському суспільстві на даний час. В основі запропонованої респондентам анкети лежала 6-ти бальна шкала, де рівень в 5 балів це найвищий по інтенсивності страх, а 0 балів – респондент зовсім його не відчуває. Для полегшення порівняння також було введено термін «страх вище середнього рівня» - сума відсотка респондентів, які показали свій страх інтенсивністю на рівні 3, 4 та 5.

В авторському анкетуванні «Страхи війни у людей різного віку» (Додаток А) було три питання для збору інформації про соціодемографічні чинники (стать, вік, місце проживання) та 28 питань про страхи війни, 3 з яких відкриті. Питання задавалися як прямі, про страхи війни так і дотичні, ті які не можна однозначно назвати страхом війни, але вони дуже лякають людей в цей нелегкий час. Такими є питання про страх голоду, страх самогубства, страх темряви та інші.

Пілотне анкетування проводилося в письмовій формі. Останнім завданням, для перевірки на тривожність, було прохання намалювати малюнок «Як Ви уявляєте свою тривогу». Коли проводилися 15 пілотних опитувань, усі, з тієї чи іншої причини, відмовилися малювати. До того ж, під час бесіди, стало зрозуміло, що майже ніхто не розуміє різницю між страхом, тривогою та тривожністю. Після такого результату було вирішено відмовитися від малюнка, але ввести два питання за якими можна буде зорієнтуватися про наявну тривожність респондентів: «Страх усього невідомого» та «Страх

усього нового». Також, після спілкування з респондентами, було вирішено ввести питання - «Страх захворіти».

Після опитування усі респонденти були розподілені за віком та статтю на групи: чоловіки (33 респонденти) та жінки (67 респондентів), молодь, дорослі.

В групу, умовно названу «молодь» (згідно з Законом України «Про сприяння соціальному становленню та розвитку молоді в Україні» до 35 років), ввійшли 11 респондентів чоловічої статі та 36 - жіночої статі, загальною кількістю 47. В групі, умовно названій «дорослі», нараховується 54 респонденти, з яких 22 чоловічої статі та 31- жіночої.

2.2. Отримані результати анкетування та їхній аналіз

В анкетуванні прийняло участь 100 респондентів віком від 17 до 70 (Додаток Б1) років, 67% - жінки, 33% - чоловіки (Додаток Б3). 14% з них відповіли, що перебували в окупації та 57% - в облозі свого міста, селища або села; 80% - пережили обстріли (Додаток Б4, Б5, Б6).

На питання «Страх, що війна буде затяжною» 37% респондентів відповіли максимальним балом 5, на 4 – 24%, на 3 - 29%. Тобто, якщо узагальнити, страх вище середнього відчують 90%. Решта 10% дали відповідь 2, 1, 0 приблизно в однакових відсотках (Додаток Б7)

Дуже подібні відповіді і на питання «Страх прильотів» - максимальний страх відчують – 34% респондентів, на 4 – 20%, на 3 – 22%, 2 – 11%. Але різниця від попереднього питання в тому, що 10% респондентів відповіли, що страху не відчують зовсім - 0 балів. (Додаток Б8)

Наступне питання було «Страх втратити рідних та близьких». Максимальну відповідь 5 балів дали 82% та 11% респондентів показали, що цей страх у них на 4. Решта 7% розділилося, майже рівномірно на 3, 2, 1, 0 балів. Відповіді на це питання показали, що найбільший страх, який переживають респонденти – страх за рідних та близьких (Додаток Б9).

Страх втратити домівку розташувався на другому місці по силі прояву страху – 53% - 5 балів, 23% - 4 бали, 12% - 3 бали, 8% - 2 бали, та 4% - зовсім не бояться, їх страх – 0 балів (Додаток Б10).

І хоча, при пілотному опитуванні усі респонденти наголошували, що страх голоду обов'язково потрібно віднести до страхів, які переживають люди під час воєнних дій, цей страх виявився дещо меншим ніж попередніх два. Тільки у 17% цей страх займає максимальну висоту, а 10% - зовсім не бояться голоду. Але все одно він високий – у 14% - на 4 бали, у 32% - на 3 бали, на 2 бали - 19% та на 1 бал – 8%. Тобто, страх голоду вище середнього відчують, в загальній кількості, 72% опитаних (Додаток Б11) .

Подібний результат опитування і на питання «Страх захворіти»: 5 балів – 10%, 4 – 10%, 3 – 31%, 2 – 21%, 1 – 11% та 17% відповіли, що такого страху у них немає. Вище середнього страх захворіти відчують 51% респондентів (Додаток Б15).

Далі ідуть два питання на замірювання тривожності. Хоча питання, на перший погляд, дуже подібні між собою «Страх усього невідомого» та «Страх змін, всього нового», але в другому питанні закладена надія – нове може бути і гарним, невідоме лякає більше. Мабуть, тому і вийшов такий розподіл балів: страх невідомого – відзначили на максимальну кількість 29% проти 17% страху змін, всього нового, 4 бали - 14% проти 9%, 3 бали - 29% проти 32%, 12% проти 16% - 2 бали та 8% проти 10% відповіли, що інтенсивність цього страху у них 1 бал та 8% проти 16% - зовсім його не відчують. Загальний страх вище середнього в першому запитанні, все таки становить 72%, а в другому зменшився до 58% (Додаток Б12, Б13) .

Опитування на «страх темряви» та «страх бути один (одна) дома» дали дуже подібні результати (Додаток Б16, Б14). Максимальний страх відзначили 10% та 8% респондентів відповідно, 4 бали – по 5%, 3 бали – 15% та 13%, 2 – 21% та 15%, 1 – 13% та 19%. Зовсім не відчують такого страху 36% та 40%. Показники вище середнього страху в цих питаннях становлять 30% та 26%.

Питання про «страх втратити сенс життя» та «страх померти (загинути)» (Додаток Б17, Б26), іншими словами – вмерти духовно та вмерти фізично, спеціально рознесено в анкеті, щоб, відповідаючи на ці питання, респонденти не порівнювали свої відповіді. Але відповіді в загальному опитуванні виявилися майже ідентичними. Самий високий рівень страху 5 балів відмітили відповідно 20% і 18% респондентів, на 4 бали – 14% та 16%, на 3 бали – 26% та 25%, на 2 бали – по 14%, на 1 – по 9%, зовсім не мають таких страхів 17% і 18%. В загальній групі страх вище середнього відчують 60% та 59%. Тобто результати опитування показали, що страх у опитуваних перед фізичною та духовною смертю на одному рівні.

Гарні обнадійливі відповіді, які показують стійкість, прагнення до життя та, попри всі страхи, прагнення іти далі, жити, респонденти надали на питання «Страх самогубства» (Додаток Б25). 54% респондентів відповіли, що такого страху у них немає зовсім. У 16% та 20% цей страх відповідає 1 та 2 балам. Тільки у 1% опитуваних страх самогубства рівня 5 балів, а у 4% та 5% - 3 та 4 бали. Дослідження показало, що 10% респондентів все таки мають страх самогубства вище середнього. Це дуже високий показник.

На запитання про страх сирен та бомбосховищ 39% та 42% респондентів відповіли, що зовсім не відчують страху. Страх, який відчують опитувані на рівні 1 бал 23% та 19%, 2 балів – 13% та 11%. Загальний страх вище середнього відчують 25% та 27% . Розподілений він по рівню 5 балів 4% та 7%, 4 – 7% та 9%, 3 – 14% та 12 (Додаток Б27, Б19)

Страх самотності вище середнього рівня відчуває 54% респондентів (Додаток Б20). На самому високому рівні 5 балів бояться самотності 18% респондентів. 16% опитуваних визначили свій страх на рівні 4 балів, 20% - на рівні 3 балів, 19% - на рівні 2 балів, 10% - на рівні 1 балу. Зовсім не мають страху самотності 17% респондентів.

Порівнюючи зі страхом самотності, страх стати нікому непотрібним виявився вищим (Додаток Б21). Вище середнього рівня цей страх відчують 62% респондентів: 5 – 23%, 4 – 26%, 13% - 3. Страх, який оцінили нижче

середнього рівня виглядає так: 10% на 3 бали, 15% на 2 бали та 13% респондентів відповіли, що такого страху у них немає.

Про страх невдач в максимальній мірі висловилися 10% респондентів, 12% та 26% відповіли, що їх страх невдач знаходиться на рівні 4 та 3 (Додаток Б18). Тобто 48% опитуваних переживають страх невдач на рівні вище середнього, 12% відповіли, що такого страху у них немає зовсім.

Запитання про страх самого себе (саму себе) (Додаток Б22), критики (висміювання моїх страхів) (Додаток Б 23) та страх боятися (боюся свого страху) (Додаток Б24) показали низький рівень такого страху у респондентів. На перше питання тільки 3% відповіли, що їх страх сягає максимуму, на друге – 5%, на третє – 2%. Мінімальні показники, відповідно, 33%, 32% та 45%.

На відкрите питання «Які страхи, крім перерахованих у Вас є» респонденти надавали дуже різноманітні відповіді. Їх можна умовно об'єднати в такі групи:

1. Усі страхи перераховані в анкеті, більше у мене немає ніяких страхів;
2. Страхи за родину: втрата дітей, батьків, їх хвороби, самогубство, страх, що біженці можуть не повернутися, розлучення.
3. Страхи війни: полон, окупація, каліцтво, інвалідність, програна війна, обстріли, а я знаходжусь не дома, повернення в «пекло», не дожити до світлого майбутнього, не буде змін на краще.
4. Різноманітні страхи: темряви, висоти, павуків, змій, рогатої худоби та інші.

Відкрите питання про фобії показало, що у респондентів є як розповсюджені фобії висоти, глибини, темряви, закритого простору, змій, павуків, тварин та інші, так і змінені - страх грому змінився на страх вибухів, страх закритого простору – на страх підвалів. З'явилося багато страхів, які респонденти відносять до особистих фобій, та які можна умовно назвати фобіями військового часу: вікна, що розбиваються; незнання майбутнього; прильоти; війна; втрата близьких; самотність; нічні обстріли, страх не мати

Батьківщини. Одна із самих страшних відповідей прозвучала так: «Одну дитину поховала – за другу фобія».

Відповіді на третє відкрите питання «Які події (думки про події) викликають у Вас почуття страху», майже усі, пов’язані з війною. Тут присутні думки про війну, нескінченну війну, ядерну війну, про вибухи на АЕС, про звірства на війні, обстріли міста, літаки, що скидали авіабомби. Багато опитаних надали відповіді, що у них викликають страх думки про нульову лінію фронту, про рідних та друзів, які перебувають там, про те, що онук може потрапити туди. Також присутній страх перед думками, що росія може перемогти, що ми можемо втратити свою Батьківщину. Думки про обвал будинку та про каліцтво, про те, що війна може бути довгою та забрати багато життів, спогади про події 24 лютого 2022 року, про тортури, про бідність також викликають у респондентів почуття страху.

На питання «Як часто Ви відчуваєте страх» 17% респондентів відповіли, що декілька разів в день. Один раз на день відчувають 11% респондентів, 29% - декілька разів на тиждень, 12% - раз на тиждень, 17% - декілька разів на місяць, 5 % - один раз на місяць, 8% - декілька разів на рік, 1% - зовсім не відчуваю страху (Додаток Б28) .

Під час опитування, на перше питання «*Страх, що війна буде затяжною*», самою оптимістичною групою виявилася молодь чоловічої статті – максимальний бал страху показали тільки 27,3% опитуваних, а 9,1% відповіли, що цей страх у них зовсім відсутній. Загальний страх в групі «Чоловіки молодь» вище середнього відповідає 81,8%. На протипагу їм, самою песимістичною групою виявилася група «Дорослих жінок» – 51,6% показали найвищий страх на 5 балів, а страх на рівні вище середнього – 96,8%.

Якщо порівнювати цей страх між групами за статтю, то у жінок цей страх вище, чим у чоловіків, якщо за віком, то у вищий він у дорослих.

Таблиця 2.1

Страх, що війна буде затяжною

<i>Страх, що війна буде затяжною</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	33,3	40,3	29,8	45,3	27,3	36,4	30,6	51,6
4	24,3	24	23,4	24,5	18,2	27,3	25	22,6
3	27,3	28,4	34	22,6	36,3	22,7	33,3	22,6
2	9,1	2,9	4,3	5,7	9,1	9,1	2,8	3,2
1	3	1,5	2,1	1,9	0	4,5	2,8	0
0	3	2,9	6,4	0	9,1	0	5,5	0
<i>Страх вище середнього рівня</i>	84,9	92,7	87,2	92,4	81,8	86,4	88,9	96,8

На питання про «*Страх прильотів*» максимальний страх відчують респонденти з групи «Молоді жінки – 44,4%. І хоча 5,6% з них відповіли, що зовсім не відчують такого страху, але інші 94,4% відчують цей страх на рівні вище середнього. В групі «Дорослі жінки» цей страх трішечки нижчий: максимальний страх відчують 41.9%, а вище середнього – 83,9%. Менше усіх бояться прильотів молоді чоловіки. Тільки 9% із них відчують цей страх на самому високому рівні, 27,3% зовсім його не мають, а загалом вище середнього рівня менше половини – 45,5%. Половина дорослих чоловіків зазначили свій страх прильотів вище середнього рівня, 18,2% із них, як самий максимальний, але 22,8% показали, відсутність його.

Таблиця 2.2

Страх прильотів

<i>Страх прильотів</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	15,1	43,3	36,2	32,0	9,0	18,2	44,4	41,9
4	6,1	26,9	21,3	18,9	18,2	0	22,2	32,3
3	27,3	19,4	25,5	18,9	18,2	31,8	27,8	9,7

2	18,2	7,5	6,4	15,1	27,3	13,6	0	16,1
1	9,1	0	0	5,7	0	13,6	0	0
0	24,2	2,9	10,6	9,4	27,3	22,8	5,6	0
<i>Страх вище середнього рівня</i>	48,5	89,6	83	69,8	45,4	50	94,4	83,9

Страх втрати рідних та близьких присутній майже в усіх опитуваних. У групі «Дорослі чоловіки» він проявляється на 100%, як страх вище середнього рівня – 81,8% відмітили його на максимальні 5 балів та інші 18,2% на 4 бали. У групі «Молоді чоловіки» страх втрати рідних та близьких вище середнього рівня відчувають 90,9%, із них 45,5% на рівні 5 балів. Але в цій групі є 9,1% опитуваних, які цей страх зовсім не відчувають. Загалом можна сказати, що чоловіки трішечки більше ніж жінки бояться втрати своїх рідних – 97% проти 94% переживають страх вище середнього рівня. Але по інтенсивності цей страх вище у жінок – в 5 балів 69,7% чоловіки та 88% жінки. Цей страх самий великий за рівнем прояву та за кількістю респондентів, які його відчувають з усіх питань анкети.

Таблиця 2.3

Страх втратити рідних та близьких

<i>Страх втратити рідних та близьких</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	69,7	88	80,9	83,1	45,5	81,8	91,6	83,9
4	21,2	6	8,5	13,2	27,2	18,2	2,8	9,6
3	6,1	0	4,3	0	18,2	0	0	0
2	0	4,5	2,1	3,7	0	0	2,8	6,5
1	0	1,5	2,1	0	0	0	2,8	0
0	3	0	2,1	0	9,1	0	0	0
<i>Страх вище середнього рівня</i>	97	94	93,7	96,3	90,9	100	94,4	93,5

Страх втратити свою домівку відчують респонденти в усіх групах. Цей страх на другому місці після страху втрати рідних та близьких. Загалом, найвищий страх перед цією втратою у жінок, як у дорослих на 93,5% вище середнього рівня 61,2% з яких на 5 балів, так і у молодих – 88,8% із них 63,9% рівня 5 балів. Якщо порівнювати по віковим групам, то втратити домівку більше бояться дорослі. А 18,1% опитуваних з групи «Молоді чоловіки» та 5,6% «Молоді жінки» відмітили, що зовсім не бояться цієї втрати, свій страх вони відмітили на позначці «0». Це може бути пов'язано як з тим, що молодь, покинувши батьківську домівку, свою ще не збудувала, тому менше страху втрати, або ж з тим, що, на відміну від дорослих, відповідальність в житті несуть тільки особисто за себе. Дорослі респонденти можуть в більшій мірі відчувати цей страх втрати, тому що несуть відповідальність крім себе, ще за дітей, внуків, батьків і т.д.

Таблиця 2.4

Страх втратити домівку

<i>Страх втратити домівку</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	33,3	62,7	55,3	51	27,4	36,4	63,9	61,2
4	36,4	16,4	14,9	30,2	36,3	36,4	8,3	25,8
3	12,1	11,9	14,9	9,4	9,1	13,6	16,6	6,5
2	12,1	6	6,4	9,4	9,1	13,6	5,6	6,5
1	0	0	0	0	0	0	0	0
0	6,1	3	8,5	0	18,1	0	5,6	0
<i>Страх вище середнього рівня</i>	81,8	91	85,1	90,6	72,8	86,4	88,8	93,5

Страх перед голодом дещо нижчий за попередні два. Коли порівнювати групи за статтю, то у жінок цей страх майже вдвічі більший ніж у чоловіків, як за максимальним показником 5 балів, так і за показником «вище середнього рівня» - 22,4% проти 9,1% та 76,1% проти 36,4%. 18,2% чоловіків

та втричі менше жінок 6% відмітили, що такого страху вони зовсім не відчують.

Порівнюючи групи за віком, ми бачимо, що страх голоду більший у групі «Дорослі» - 66,1% проти 59,5% у «Молоді».

Також, слід відмітити, що 27,3% молодих чоловіків, 13,6% дорослих чоловіків, 8,3% молодих жінок та 3,2% дорослих жінок страху голоду не відчують зовсім.

На нашу думку, більший страх у жінок пов'язаний з тим, що жінка в нашому суспільстві завжди сприймалася як берегиня дому, яка відповідає за те, щоб усі були нагодовані.

Таблиця 2.5

Страх голоду

<i>Страх голоду</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	9,1	22,4	14,9	20,8	0	13,6	19,4	25,8
4	6,1	17,9	17	11,3	0	9,1	22,2	12,9
3	21,2	35,8	27,6	34	18,1	22,7	30,6	41,9
2	24,2	16,4	19,2	18,9	27,3	22,7	16,7	16,2
1	21,2	1,5	8,5	7,5	27,3	18,3	2,8	0
0	18,2	6,0	12,8	7,5	27,3	13,6	8,3	3,2
<i>Страх вище середнього рівня</i>	36,4	76,1	59,5	66,1	18,1	45,4	72,2	80,6

По відповіді на питання «*Страх всього невідомого*» можна визначити рівень тривожності респондентів. Самий високий рівень тривожності виявився у жінок: дорослих – 90,4%, молодих – 86% вище середнього рівня. У чоловіків показники нижчі: дорослих – 41% та молодих – 36,3%. Якщо дивитися по значеннях нульового страху, то у молодих чоловіків це значення на рівні

18,2%, у дорослих чоловіків – 13,6%, у молодих жінок – 5,6%, у дорослих жінок – 3,2%.

Таблиця 2.6

Страх всього невідомого

<i>Страх всього невідомого</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	12,1	37,3	29,8	28,3	9,0	13,7	36,1	38,7
4	3	19,4	14,9	13,3	0	4,5	19,4	19,4
3	24,2	31,3	29,8	28,3	27,3	22,8	30,5	32,3
2	27,3	4,5	8,5	15,1	18,2	31,8	5,6	3,2
1	18,2	3	8,5	7,5	27,3	13,6	2,8	3,2
0	15,2	4,5	8,5	7,5	18,2	13,6	5,6	3,2
<i>Страх вище середнього рівня</i>	39,3	88	74,5	69,9	36,3	41	86	90,4

«Страх змін, усього нового» це друге питання, яке, так як і попереднє, задавалося на прояв тривожності, але в ньому була спроба закласти надію – нове не завжди погане. Алгоритм страху проявився так як і в попередньому питанні, але рівень страху дещо нижчий. Тобто, коли у людини появляється хоч маленька надія на краще майбутнє, то тривожність зменшується.

Самий високий рівень тривожності теж виявився у жінок: дорослих – 77,4%, молодих – 61,1% вище середнього рівня. У чоловіків показники нижчі: у дорослих чоловіків такий же рівень тривожності, як і в попередньому питанні - 41%, а у молодих знизився до 27,3%. Якщо дивитися по значеннях нульового страху, то у молодих чоловіків це значення зросло до 54,5%, у дорослих чоловіків – до 31,8%, у жінок залишилося та такому ж рівні – у молодих жінок – 5,6%, у дорослих жінок – 3,2%.

Таблиця 2.7

Страх змін, усього нового

Страх змін, усього нового	Рівень страху (у %)							
	Усі опитувані		Усі опитувані		Чоловіки		Жінки	
	Чоловіки	Жінки	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі
5	12,2	19,4	17	17	9,1	13,6	19,4	19,4
4	0	13,4	8,5	9,4	0	0	11,1	16,1
3	24,2	35,8	27,7	35,8	18,2	27,4	30,6	41,9
2	9	19,4	19,2	13,2	0	13,6	25	12,9
1	15,2	7,5	10,6	9,4	18,2	13,6	8,3	6,5
0	39,4	4,5	17,0	15,2	54,5	31,8	5,6	3,2
Страх вище середнього рівня	36,6	68,6	53,2	62,2	27,3	41	61,1	77,4

Страх, вище середнього рівня, знаходиться самотужки вдома відчувають 15,2% чоловіків та 37,3% жінок. Серед дорослих жінок цей страх відчувають 41,9%, а серед молодих – 33,3%. У чоловіків цей страх нижчий: дорослі – 18,3%, молоді – 9,1%. Цей страх повністю відсутній у 54,5% молодих чоловіків, 50,0% дорослих чоловіків, 33,4% молодих жінок та 22,6% дорослих жінок.

Таблиця 2.8

Страх бути один (одна) вдома

Страх бути один (одна) вдома	Рівень страху (у %)							
	Усі опитувані		Усі опитувані		Чоловіки		Жінки	
	Чоловіки	Жінки	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі
5	6,1	11,9	8,5	11,3	0	9,1	11,1	12,9
4	3,0	6,0	6,4	3,7	0	4,6	8,3	3,2
3	6,1	19,4	12,8	17,0	9,1	4,6	13,9	25,8
2	18,1	22,4	23,4	18,9	18,2	18,2	25,0	19,4
1	15,2	11,9	10,6	15,1	18,2	13,5	8,3	16,1
0	51,5	28,4	38,3	34,0	54,5	50,0	33,4	22,6
Страх вище середнього рівня	15,2	37,3	27,7	32,0	9,1	18,3	33,3	41,9

Страх захворіти сильніше відчують респонденти з групи «дорослі». У них рівень страху вище середнього відповідає 69,8%, а в групі «молодь» - тільки 27,3%. У групі дорослих жінок цей страх вище середнього рівня відчують 71,0% респондентів, тоді як у 9,7% його зовсім немає. У дорослих чоловіків показники, відповідно, 68,2% та 13,6%; у молодих жінок – 30,6% та 25,0%; у молодих чоловіків – 27,3% та 18,2%.

Таблиця 2.9.

Страх захворіти

<i>Страх захворіти</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	6,1	11,9	4,3	15,1	0	9,1	5,6	19,4
4	15,1	7,5	6,4	13,2	9,1	18,2	5,6	9,7
3	33,4	29,9	19,1	41,5	18,2	40,9	19,4	41,9
2	21,2	20,9	27,7	15,1	36,3	13,6	25,0	16,1
1	9,1	11,9	19,1	3,8	18,2	4,6	19,4	3,2
0	15,1	17,9	23,4	11,3	18,2	13,6	25,0	9,7
<i>Страх вище середнього рівня</i>	54,6	49,3	29,8	69,8	27,3	68,2	30,6	71,0

Темряви чоловіки, майже, не бояться. Її бояться жінки. 38,9% від загальної кількості та 41,6% з групи молодих жінок і 35,6% з групи дорослих жінок відчують страх перед темрявою вище середнього рівня

Таблиця 2.10

Страх темряви

<i>Страх темряви</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	0	11,9	10,6	5,7	0	0	13,9	9,7
4	0	7,5	6,4	3,8	0	0	8,3	6,6
3	0	19,4	14,9	11,2	0	0	19,4	19,3

2	6,1	20,9	19,1	13,2	9,1	4,5	22,2	19,3
1	12,1	22,4	19,1	18,9	18,2	9,1	19,4	25,8
0	81,8	17,9	29,9	47,2	72,7	86,4	16,8	19,3
<i>Страх вище середнього рівня</i>	0	38,8	31,9	20,7	0	0	41,6	35,6

А от *страх втратити сенс життя* присутній в усіх групах опитуваних, але, в більшій мірі, у жінок – молодих 66,7%, дорослих 61,3%. У чоловічих групах цей страх на рівні вище середнього відповідає 54,5% молодих та 50,0% дорослих. Про повну відсутність цього страху висловилося 36,4% дорослих чоловіків, 27,3% молодих чоловіків, 11,1% молодих жінок та 6,5% дорослих жінок.

Таблиця 2.11

Страх втратити сенс життя

<i>Страх втратити сенс життя</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	12,1	23,9	19,1	20,8	9,0	13,6	22,2	25,8
4	12,1	14,9	14,9	13,2	18,2	9,1	13,9	16,1
3	27,3	25,4	29,8	22,6	27,3	27,3	30,6	19,4
2	12,1	14,9	14,9	13,2	18,2	9,1	13,9	16,1
1	3,1	11,9	6,4	11,3	0	4,5	8,3	16,1
0	33,3	9,0	14,9	18,9	27,3	36,4	11,1	6,5
<i>Страх вище середнього рівня</i>	51,5	64,2	63,8	56,6	54,5	50,0	66,7	61,3

Самий високий відсоток свого *страху перед невдачами* виявили респонденти з групи «молоді жінки». 52,8% показали, що їх страх невдач вище середнього рівня, але 11,1% відповіли, що такого страху у них немає зовсім. У дорослих жінок та чоловіків цей страх проявляється майже однаково – 48,4% та 45,5%. Але про відсутність такого страху висловилося 22,7% дорослих чоловіків та тільки 3,2% дорослих жінок. Молоді чоловіки менше за усіх

відчувають страх невдач. Страх вище середнього рівня показали тільки 36,3% та 18,2% показали, що такий страх у них відсутній повністю.

Таблиця 2.12

Страх невдач

<i>Страх невдач</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	6,1	11,9	10,6	9,4	0	9,1	14,0	9,7
4	3,0	16,4	17,0	7,5	9,0	0	19,4	12,9
3	33,3	22,4	21,3	30,2	27,3	36,4	19,4	25,8
2	27,3	19,4	14,9	28,3	27,3	27,3	11,1	29,0
1	9,1	22,4	23,4	13,3	18,2	4,5	25,0	19,4
0	21,2	7,5	12,8	11,3	18,2	22,7	11,1	3,2
<i>Страх вище середнього рівня</i>	42,4	50,7	48,9	47,1	36,3	45,5	52,8	48,4

Про повну відсутність *страху бомбосховищ*, основному, заявили чоловіки. 86,4% дорослих чоловіків та 63, 6% молодих чоловіків відмітили рівень такого страху на 0 балів. У жінок цей показник дещо менший – 33,4% у молодих жінок та 12,9% у дорослих жінок. Але якщо проводити кореляцію по значені «страх вище середнього рівня», то помітно, що лише в групі «дорослі чоловіки» такого страху респонденти не проявили, а в групах «дорослі жінки» - 48,4%, «молоді жінки» - 33,2, «молоді чоловіки» - 9,1% показали свій страх бомбосховищ.

Таблиця 2.13

Страх бомбосховищ (підвалів)

<i>Страх бомбосховищ (підвалів)</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	0	10,4	6,4	7,5	0	0	8,3	12,9
4	0	13,5	6,4	11,3	0	0	8,3	19,4
3	3,0	16,4	14,9	9,4	9,1	0	16,6	16,1

2	3,0	14,9	12,8	9,4	9,1	0	13,9	16,1
1	15,2	20,9	19,1	18,9	18,2	13,6	19,5	22,6
0	78,8	23,9	40,4	43,5	63,6	86,4	33,4	12,9
Страх вище середнього рівня	3,0	40,3	27,7	28,2	9,1	0	33,2	48,4

Страх самотності вище середнього рівня відмітила майже однаковий відсоток респондентів у чоловіків та жінок – 54,6% та 53,8%. Але, якщо порівнювати по максимальному балу 5, то про цей страх заявили 22,4% жінок та лише 9,1% чоловіків, а про відсутність такого страху – 27,3% чоловіків та тільки 11,9% жінок.

Порівнюючи групи «молодь» та «дорослі» видно, що більший відсоток дорослих бояться самотності. Страх вище середнього рівня відмітили 64,2% в загальній групі «дорослі» та 68,2% в групі «дорослі чоловіки», 61,3% в групі «дорослі жінки». Серед молоді цей показник набагато менший - 47,2% молодих жінок та 27,3% молодих чоловіків відчують страх самотності вище середнього рівня.

Про відсутність страху самотності чоловіки, як молоді так і дорослі, сказали по 27,3%. В жіночих групах нижчий відсоток респондентів, які не відчують страху самотності – молоді 19,4%, дорослі 3,2%

Таблиця 2.14

Страх самотності

<i>Страх самотності</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	9,1	22,4	17,0	18,9	9,1	9,1	19,4	25,8
4	18,2	14,9	10,6	20,8	9,1	22,7	11,1	19,3
3	27,3	16,5	14,9	24,5	9,1	36,4	16,7	16,2
2	12,1	22,4	23,4	15,1	27,3	4,5	22,2	22,6
1	6,0	11,9	12,8	7,5	18,1	0	11,1	12,9
0	27,3	11,9	21,3	13,2	27,3	27,3	19,4	3,2

<i>Страх вище середнього рівня</i>	54,6	53,8	42,5	64,2	27,3	68,2	47,2	61,3
------------------------------------	------	------	------	------	------	------	------	------

Страх стати нікому непотрібним виявили вище середнього рівня 72,7% дорослих чоловіків та 67,7 % дорослих жінок. В групі дорослих жінок цей страх на рівні 5 балів відчують біля третини опитуваних – 32,2%. Респонденти молоді дещо менше його показали – 58,3% жінок та 36,3% чоловіків. У 27,3% молодих чоловіків цей страх відсутній.

Таблиця 2.15

Страх стати нікому непотрібним

<i>Страх стати нікому непотрібним</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	12,1	28,3	21,3	24,5	9,1	13,6	25	32,2
4	36,4	20,9	19,1	32,2	18,1	45,5	19,4	22,6
3	12,1	13,4	12,8	13,2	9,1	13,6	13,9	12,9
2	9,1	10,5	10,6	9,4	9,1	9,1	11,1	9,7
1	12,1	16,4	19,1	11,3	27,3	4,6	16,7	16,1
0	18,2	10,5	17,1	9,4	27,3	13,6	13,9	6,5
<i>Страх вище середнього рівня</i>	60,6	62,6	53,2	69,9	36,3	72,7	58,3	67,7

Цікаво порівнювати відповіді на дуже схожі питання «Страх самотності» та «Страх стати нікому непотрібним». Тенденція в відповідях збережена, але страх перед своєю непотрібністю виріс в усіх групах на 6-9%. І, приблизно на такі ж відсотки зменшилася кількість тих, хто відповів, що такого страху у них немає зовсім. Це можна пояснити, що люди, в основному чоловіки, дуже часто бравують словом самотній – «я самотній вовк», «я повноцінний в своїй самоті» і т.д. і дехто з них, навіть, може проявляти гордість відносно своєї самотності. Але при слові «непотрібний» у респондентів страх зростає. Тобто, якщо порівнювати відповіді на ці два

питання, то можна зробити висновок, що частина людей бажають бути самотніми, але комусь потрібними.

До того ж, якщо провести кореляцію відповідей на ці два питання з відповідями на питання «Страх втратити близьких та рідних», де максимальна кількість респондентів в усіх групах показала максимальний страх серед усіх страхів анкети, знову виникає запитання – як можна переживати максимальний страх перед втратою рідних та близьких та не боятися самотності.

На нашу думку це можна пояснити з позицій завченої установки. З раннього дитинства, особливо хлопчикам, давалися установки – боятися соромно, боятися не красиво, боятися - проявляти слабкість, слово боягуз було одним із самих образливих. Тому такі відповіді. Але коли постає одне із самих важливих питань про втрату рідних та близьких, дорогих людей, усі завчені установки відключаються і проявляються щирі емоції та почуття.

Страх самого себе (саму себе) проявляється вище середнього рівня у 36,4% молодих чоловіків та 31,7% дорослих чоловіків, серед молодих жінок він присутній тільки у 22,3%, а у дорослих жінок – у 9,6%.

Зовсім його не відчувають 40,9% дорослих чоловіків, 33,3% молодих жінок, 29,0% дорослих жінок та 27,2% молодих чоловіків.

Таблиця 2.16

Страх самого себе (саму себе)

<i>Страх самого себе (саму себе)</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	6,1	1,5	2,2	3,8	9,1	4,5	0	3,2
4	6,1	6,0	8,5	3,8	9,1	4,5	8,4	3,2
3	21,1	8,9	14,9	11,2	18,2	22,7	13,9	3,2
2	18,1	22,4	25,4	17,0	36,4	9,1	22,2	22,6
1	12,2	29,9	17,1	30,2	0	18,3	22,2	38,6
0	36,4	31,3	31,9	34,0	27,2	40,9	33,3	29,0

<i>Страх вище середнього рівня</i>	33,3	16,4	25,6	18,8	36,4	31,7	22,3	9,6
------------------------------------	------	------	------	------	------	------	------	-----

Страх критики в більшій мірі присутній у молодих жінок та дорослих чоловіків – 38,9% та 36,4% відповідно. Менша кількість респондентів його відчуває серед молодих чоловіків та дорослих жінок – 27,3% та 19,4%. Те, що зовсім не бояться критики (висміювання моїх страхів), сказали трішки більше 36% респондентів з усіх груп, тільки в групі молодих жінок 25%.

Таблиця 2.17

Страх критики (висміювання моїх страхів)

<i>Страх критики (висміювання моїх страхів)</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	3,0	6,0	8,5	1,9	0	4,5	11,1	0
4	6,1	8,9	10,6	5,7	9,1	4,5	11,1	6,5
3	24,2	14,9	17,0	18,9	18,2	27,4	16,7	12,9
2	6,1	23,9	21,3	17,0	18,2	14,5	22,2	25,8
1	21,2	16,4	15,0	20,8	18,2	22,7	13,9	19,3
0	36,4	29,9	27,6	35,7	36,3	36,4	25,0	35,5
<i>Страх вище середнього рівня</i>	33,3	29,8	36,1	26,5	27,3	36,4	38,9	19,4

Страх вище середнього рівня до свого страху відчувають 12,2% чоловіків та 22,3% жінок. У групі «молодих чоловіків» цей страх відсутній, а в «молодих жінок» він є у 27,8%. Серед дорослих – у 18,2% чоловіків та 16,1% жінок.

Таблиця 2.18

Страх боятися (боюся свого страху)

<i>Страх боятися (боюся свого страху)</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	0	3,0	2,1	1,9	0	0	2,8	3,2
4	6,1	6,0	6,4	5,7	0	9,1	8,3	3,2
3	6,1	13,4	12,8	9,4	0	9,1	16,7	9,7
2	6,1	19,4	19,1	11,3	9,1	4,5	22,2	16,2
1	24,1	19,4	14,9	26,4	36,4	18,2	8,3	32,2
0	57,6	38,8	44,7	45,3	54,5	59,1	41,7	35,5
<i>Страх вище середнього рівня</i>	12,2	22,4	21,3	17,0	0	18,2	27,8	16,1

Страх самого себе (саму себе) та *Страх боятися (боюся свого страху)* можна віднести до соціальних страхів. Ці питання в анкеті ставилися для того, щоб можна було зрозуміти як респонденти відчують себе в цей нелегкий для країни та суспільства військовий час. В той час, коли людина може бути переповнена відчуттями страхів війни, на скільки сильно можуть добавлятися ще і страхи перед сприйняттям себе в суспільстві. Відповіді на ці питання показали, що великий відсоток респондентів, більше третини опитуваних, зовсім не відчуває страху самого себе та більше половини чоловіків та більше третини жінок зовсім не бояться свого страху. Але все таки, велика частина опитуваних переживає ці страхи на тому, чи іншому рівні.

Страх самогубства у молодих групах більший, чим в дорослих. Його відчувають 18,2% респондентів в групі молодих чоловіків та 13, 9% - в групі молодих жінок. Серед дорослих – лише 9% чоловіків та 3,2% жінок.

Таблиця 2.19

Страх самогубства

<i>Страх самогубства</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	3,0	0	0	1,9	0	4,5	0	0
4	3,0	4,5	8,5	0	9,1	0	8,3	0
3	6,1	4,5	6,4	3,7	9,1	4,5	5,6	3,2
2	18,3	20,9	23,4	17,0	9,	22,8	27,8	12,9
1	9,0	19,4	14,9	17,0	18,2	4,5	13,9	25,8
0	60,6	50,7	46,8	60,4	54,5	63,7	44,4	58,1
<i>Страх вище середнього рівня</i>	12,1	9,0	14,9	5,6	18,2	9,0	13,9	3,2

Під час проведення пілотного анкетування та обговорення цього питання з респондентами, велика їх частина сказали, що потрібно, крім себе, ще думати про рідних людей та утримувати їх від поганих думок, тому «...мені потрібно жити, щоб добре було моїм рідним». Тому, в тому числі і посилаючись на такі вирази, можна зробити висновок, чим більше респондент бере на себе відповідальність за інших, тим менше він думає свою втому від життя, про самогубство.

Страх померти (загинуту) переживають багато респондентів. У жінок, обох груп він вищий, як по рівню на 5 балів, так і по сумі вище середнього рівня, а також видно що набагато менше жінок, які цей страх зовсім не відчують. У групі «жінки» такі показники – 67,2% відчують страх на рівні вище середнього, із них 20,9% відчують страх на рівні 5 балів та 11,9% не відчують такого страху зовсім. У групі «чоловіки» – 42,4% відчують страх на рівні вище середнього, із них 12,1% відчують страх на рівні 5 балів та 30,3% не відчують такого страху зовсім.

Таблиця 2.20

Страх померти (загинуту)

<i>Страх померти (загинуту)</i>	<i>Рівень страху (у %)</i>							
	<i>Усі опитувані</i>		<i>Усі опитувані</i>		<i>Чоловіки</i>		<i>Жінки</i>	
	<i>Чоловіки</i>	<i>Жінки</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>	<i>Молодь</i>	<i>Дорослі</i>
5	12,1	20,9	21,3	15,1	18,2	9,1	22,2	20,9
4	6,1	20,9	21,3	11,3	18,2	0	22,2	20,9
3	24,2	25,4	19,2	30,2	9,1	31,8	22,2	25,4
2	18,2	11,9	10,6	17,0	9,1	22,7	11,1	11,9
1	9,1	9,0	10,6	7,5	9,1	9,1	11,1	9,0
0	30,3	11,9	17,0	18,9	36,3	27,3	11,1	11,9
<i>Страх вище середнього рівня</i>	42,4	67,2	61,8	71,7	45,5	40,9	66,6	67,2

Страх померти серед респондентів, теж, в більшій мірі, як і в питанні про самогубство, пов'язаний з відповідальністю за інших, але зі зворотнім знаком, проявляється сильний страх. Тому і результати, в більшій мірі, протилежні. На пілотному опитуванні велика частина респондентів висловлювала такі думки: «я боюся померти, тому що мої діти (внуки, батьки, чоловік, дружина і т.д.) не зможуть вижити без мене».

Великий відсоток «0» страху також може бути пов'язаний з посттравматичним зростанням. У людей, які пережили обстріли, окупацію та блокаду може покращитися сприйняття життя, зміцнитися відчуття власної сили і т.д

Страх сирен відчують вище середнього рівня 37,3% жінок та тільки 3,0% чоловіків. Серед жінок його бояться трішки більше дорослі жінки, а серед чоловіків – молодь. Серед дорослих чоловіків страху сирен вище середнього рівня немає.

Про те що страх перед сиренами відсутній сказали 69,7% усіх чоловіків та 23,9% жінок.

Таблиця 2.21

Страх сирен

Страх сирен	Рівень страху (у %)							
	Усі опитувані		Усі опитувані		Чоловіки		Жінки	
	Чоловіки	Жінки	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі
5	0	6,0	2,1	5,7	0	0	2,8	9,7
4	0	10,4	6,4	7,5	0	0	8,3	12,9
3	3,0	20,9	19,1	11,3	9,1	0	22,2	19,4
2	9,1	13,4	8,5	15,2	0	13,6	11,1	16,1
1	18,2	25,4	21,3	24,5	9,1	22,8	25,0	25,8
0	69,7	23,9	42,6	35,8	81,8	63,6	30,6	16,1
Страх вище середнього рівня	3,0	37,3	27,6	24,5	9,1	0	33,3	42,0

На питання «Як часто Ви відчуваєте страх» декілька разів на день відповіли 22,6% дорослих жінок та 18,3% дорослих чоловіків і тільки 16,6% молодих жінок. Молоді чоловіки так часто страх не переживають, 9,1% із них відповіли, що переживають страх декілька разів на тиждень і 9,1% - що зовсім його не відчувають.

Максимальний відсоток жінок, як молодих, так і дорослих показали, що відчувають страх декілька разів на тиждень – 33,4% та 35,5% відповідно. Максимальна кількість дорослих чоловіків відчуває свій страх – раз на тиждень 22,7%, або декілька разів на тиждень, теж 22,7%. Максимальна кількість молодих чоловіків по 27,3% відповіли, що страх відчувають раз на тиждень або декілька разів на рік.

Таблиця 2.22

Як часто Ви відчуваєте страх

Як часто Ви відчуваєте страх	Усі опитувані		Усі опитувані		Чоловіки		Жінки	
	Чоловіки	Жінки	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі	Молодь	Дорослі
Декілька разів в день	12,1%	19,4%	12,8%	20,7%	0%	18,3%	16,6%	22,6%
Раз на день	3,0%	14,9%	12,8%	9,4%	0%	4,6%	16,6%	12,9%

<i>Декілька разів на тиждень</i>	18,2%	34,3%	27,7%	30,2%	9,1%	22,7%	33,4%	35,5%
<i>Раз на тиждень</i>	24,2%	6,0%	6,4%	17,0%	27,2%	22,7%	0%	12,9%
<i>Декілька разів в місяць</i>	12,1%	19,4%	19,1%	15,1%	9,1%	13,6%	22,2%	16,1%
<i>Раз на місяць</i>	9,2%	3,0%	8,5%	1,9%	18,3%	4,5%	5,6%	0%
<i>Декілька разів на рік</i>	18,2%	3,0%	10,6%	5,7%	27,2%	13,6%	5,6%	0%
<i>Зовсім не відчуваю</i>	3,0%	0%	2,1%	0%	9,1%	0%	0%	0%

2.3. Практичні рекомендації

Щоб подолати свій страх потрібно пройти декілька кроків:

1. Потрібно з'ясувати чого ви боїтеся та признати, що цей страх існує. Так буде змога вивести його з підсвідомого відчуття в свідоме.

2. Знайти причину свого страху.

3. Одна з багатьох дихальних технік, та яка більше подобається та підходить. Дихайте по квадрату, дихайте по схемі 4 на 4, 4 на 8 та інші, але обов'язково з затриманням дихання. Це допоможе подолати хвилювання та страхи [28].

4. Далі потрібно попрацювати м'язами, що допоможе зняти напругу. Можна зробити навіть «ліниву» зарядку. Почергово напружувати на декілька секунд усі м'язи, починаючи від кінчиків пальців та іти вгору до самої верхівки голови. Після напруження м'язи будуть розслаблюватися і з'явиться відчуття не тільки фізичного розслаблення, а й емоційного [27].

5. Коли страшно, обов'язково потрібно відволікатися, зосереджувати свою увагу на чомусь цікавому – почитати вірш, заспівати пісню, намалювати якусь картинку, з'їсти цукерочку, порозмовляти з кимось на теми, які не стосуються страху. Розмови та думки повинні бути позитивними.

6. Зрозуміти, що страх це всього-на-всього продукт розуму та внутрішньої боротьби, а причина страху знаходиться у голові.

7. Якщо не можна подолати страх, який заважає спокійно жити, самотійно, потрібно звернутися до професіоналів, які зможуть надати підтримку та навчити долати страх. Це можуть бути психологи, які володіють однією або декількома психологічними методиками:

- Експозиційна терапія,
- Релаксаційні техніки,
- Когнітивно-поведінкова терапія (КТП),
- Методика емоційного визначення (ЕМДР)
- Арт-терапія
- Групова терапія

- Майндфулнес
- Тренування розумових стратегій.

8. Подолання страху це довгостроковий процес. Поспішати не потрібно. Потрібно дозволити собі відчувати цей страх та працювати над його подоланням, ідучи до цілі крок за кроком. І пам'ятати, що поряд завжди можна знайти тих людей, які вам допоможуть. В випадку крайньої необхідності можна звернутися за терміновою допомогою на сайт «Ресурсна психологія та психотерапія», де на гарячій лінії завжди є досвідчені психологи.
URL: <https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/>.

Висновки до розділу 2

Підсумовуючи аналіз проведеного анкетування, можна сказати, що наше суспільство тривожне та переповнене страхами, як соціальними, так і внутрішніми та зміненими природними. В відкритих питаннях респонденти також показали, що у них присутні і проміжні форми страху – страх змій, павуків і т.д. Страх смерті рідних та близьких людей, а також, своєї смерті присутній в великій мірі.

Тому, хоча страх і відноситься до неконтрольованих емоцій, потрібно навчатися та навчати інших контролювати симптоми страху, розуміти різницю між тривогою та страхом, наголошуючи на дотриманні усіх умов безпеки при обстрілах, особливо тоді, коли відсутній страх.

Існує багато методів, які можуть допомогти боротися з відчуттям тривоги та страху. Це і прогресивна м'язова релаксація, глибоке дихання, йога, різноманітні фізичні вправи, які допоможуть знизити рівень стресу, це і здоровий сон та збалансоване харчування. Обов'язково потрібне спілкування та взаємопідтримка рідних та близьких людей, а також з працівниками допомагаючих професій, особливо психологів. Обов'язково потрібно, по можливості, дистанціюватися від інформації, яка може стати тригером страху та навчитися сприймати невизначеність як даність та зосереджуватися на тих подіях, які в змозі контролювати.

ВИСНОВКИ

Підсумовуючи усе вищезазначене можна зробити такі висновки:

1. Страх – це неконтрольована емоція, що виникає в ситуаціях загрози біологічному чи соціальному існуванню індивіда і спрямована на джерело дійсної або уявної небезпеки та направлена для захисту, коли індивіду загрожує реальна небезпека. Для зменшення негативного впливу на психіку людини потрібно вміти контролювати симптоми страху.
2. Результати емпіричного дослідження показали, що самим великими страхами війни є втрата рідних та близьких, втрата домівки, особиста загибель, втрата сенсу життя та те, що війна може виявитися затяжною.
3. Менше всього респонденти бояться сирен, бомбосховищ і т.п. Можна зробити висновок, що велика частина опитуваних пережила першу стадію «страх і паніка» та перейшли на стадії «звикання до небезпеки» та «звикання до страху». З однієї сторони цей перехід відіграє позитивну роль – адаптація до небезпечної дійсності, появляється критичне мислення. Але ці стадії загрозливі тим, що може появитися байдужість до небезпеки, виражена в «я не звертаю увагу на звук сирен попередження про небезпеку», «я не боюсь прильотів», «я не буду спускатися в бомбосховище».
4. Тривога та страх знаходяться в тісному взаємозв'язку. Люди з високою тривожністю частіше переживають відчуття страху вищого рівня різного направлення. При опитуванні на прояв тривожності встановлено, що коли у людини появляється хоч маленька надія на краще майбутнє, то тривожність зменшується.
5. Частіше страх вище середнього рівня відчують дорослі жінки, трішки менше – молоді жінки, дорослі чоловіки. Це може бути частково пов'язаним з відповідальністю, яку беруть на себе респонденти за інших – дітей, батьків, тобто, «я переживаю страх не

лише за себе, а й за інших). Молоді чоловіки самі сміливі, можливо це пояснюється соціальним страхом – соромом, який проявляли чоловіки, особливо молоді, показуючи на велику частину питань нульовий рівень страху. А страх самогубства та страх самого себе (невротичні страхи) проявився повністю в протилежному напрямі - самий високий відсоток респондентів, який його відчуває вище середнього рівня, це молоді чоловіки, після них ідуть молоді жінки, дорослі чоловіки. У дорослих жінок він мінімальний.

6. На основі отриманих результатів емпіричного дослідження «Страхи війни у людей різного віку» можна рекомендувати консультативні заходи, які мають на меті ознайомити населення з поняттями «тривога» та «страх» та навчити контролювати симптоми страху, наголошуючи на дотриманні усіх умов безпеки при обстрілах, особливо тоді, коли відсутній страх. А також рекомендувати різнопланові засоби подолання страху, такі як м'язова релаксація, глибоке дихання, йога, різноманітні фізичні вправи.
7. Отримана інформація з анкетування може бути використана для аналізу та планування подальших дій в вивченні страхів війни для отримання глибокого розуміння цього явища та розробки більш ефективних методів профілактики та лікування. Також вона може послужити основою для проведення нових досліджень та допомогти виявити та розв'язати проблеми, що виникають в цій сфері.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бацилева О.В., Резніченко О.О. Особливості психодіагностики страхів у дорослому віці. Психологія особистості випуск 20, 2020р С 69-76
2. Вавілова А.С. Психологічні особливості страхів молодших школярів. Збірник наукових праць ККПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. 2020. № 1. Т. 1. С. 140–144.
3. Василега О. Ю. Теоретико-методологічні аспекти вивчення проблеми страху в психології. Молодий вчений. 2015. № 7(2). С. 100–103.
4. Гончарова .В.В. Страх особистості та способи їх подолання. Всеукраїнська науково-практична інтернет-конференція : теорія та практика психокорекції особистості. Умань, 27 жовтня 2022. С.22–26.
5. Вільямс М., Пенман Д. Усвідомленість. Як знайти гармонію в нашому шаленому світі. перекл. з англ. Марії Коваленко. Моноліт-Bizz, 2021. 256 с.
6. Горохова Л. В. Страх як екзистенціал буття сучасної людини. Вісник Житомирського державного університету. 2010. Вип. 53. С. 33 – 36.
7. Егер Е. Вибір. Прийняти можливе .Пер. з англ. Христини Радченко. Київ : Книголав, 2020. 400 с.
8. Егер Е. Дар. 14 уроків, які врятують ваше життя : 3-е вид., доповн. пер. з англ. Христини Радченко. Київ : Книголав, 2023. 264 с.
9. Екстремальна та кризова психологія : термінологічний словник за заг. ред. проф. О.В. Тімченка. Х. : ХНАДУ, НУЦЗУ, 2010. 291 с.
10. Живанова В. А. Дослідження страху як психологічного феномену в історичній ретроспективі. Вісник Національного технічного університету України Київський політехнічний інститут. Філософія. Психологія. Педагогіка. 2010, 3. С. 121-125.
11. Зливков В., Лукомська С., Євдокимова Н., Ліпінська С. Діти і війна: монографія. Київ.-Ніжин: Видавець ПП Лисенко М.М., 2023. 221 с.

12. Кокун О. М., Мороз В. М., Пішко І. О., Лозінська Н. С. Теорія і практика управління страхом в умовах бойових дій : метод. посібник Київ-Одеса : Фенікс, 2022. – 88 с.
13. Косік В. В. Особистісні страхи призовників та їх психодіагностика: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. психол. наук : спец. 19.00.01 «Загальна психологія, історія психології». К., 2001. 16 с.
14. Мазур А. В. Страх як психологічна проблема особистості. Практична психологія та соціальна робота. 2002. №3. С. 12–17.
15. Максименко С. Д., Носенко Е. Л. Експериментальна психологія. Підручник. К.: Центр учбової літератури, 2008. — 360 с.
16. Мовчан М.М. Феномен страху: його класифікація і рівні. Наукові записки Національного університету Острозька академія. Сер.: Філософія. 2012, 10. С. 197-204.
17. Мовчан М. М. Рівні страху і фобія: філософський аналіз. Філософські обрії. 2015, 33. С. 118-125.
18. Мовчан М. М. Страх як проблема буття людини в соціальному середовищі: монографія М. М. Мовчан. – Полтава : ПУЕТ, 2019. – 356 с.
19. Мовчан М. Н. Страхи в соціальному середовищі Київської Русі. Філософські обрії. 2012. № 27. С. 163–174.
20. Могильник А, Яцухненко М. Психолог на зв'язку. Порадник для людей, які обирають жити Життя у війну. Київ, Приватне підприємство «Рекламна агенція Да Вінчі». 2023. 172 с.
21. Ольховецький С. М. Феноменологія тривоги та страху. Проблеми сучасної психології. 2010. С. 9.
22. Осадько О. Страх себе. Специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2004. №17. 28.
23. Осадько О. Страх ситуацій: специфіка психологічної допомоги. Психолог. 2009. №9. 29.
24. Осадько О. Страх як прояв особистісних самообмежень. Психолог. 2004. №7 (103). С. 25–30.

25. Резніченко О.О. Класифікація та типологія страхів як теоретико-методологічне підґрунтя для пошуку ефективних напрямків психологічної допомоги. Особистісні та ситуативні детермінанти здоров'я: матеріали V Всеукр. наук.-практ.конф. (м. Вінниця, 18 листоп. 2020 р.). Вінниця, 2020. С. 109–112.
26. Резніченко О.О. Соціально-психологічні особливості прояву страхів у жінок середнього віку. Теорія і практика сучасної психології. збірник наук.праць. 2020. Т. 3. № 1. С. 104–110.
27. Ресурсна психологія та психотерапія. Стрес під час війни. URL:<https://arpp.com.ua/articles/stress-during-the-war/>
28. Ресурсна психологія та психотерапія. Психологічні вправи та техніки URL:<https://arpp.com.ua/articles/psychological-self-help-during-the-war/>
29. Ріман Ф. Основні форми страху : пер з нім. : Алетея, 1999.
30. Слюсаревський, М.М., Чуніхіна, С.Л. (ред.). (2022). Психологія російсько-української війни: внутрішній погляд. Матеріали Всеукраїнського круглого столу (7 квітня 2022 року). Національна академія педагогічних наук України,
31. Соболева Н., Злобіна О. Конфігурація страхів українців в умовах війни. Інститут соціології НАН України. URL: https://isnasu.org.ua/popsci/021_Soboleva_Zlobina_-_Konfiguraciya_strahiv.php
32. Станчишин В. Емоційні гойдалки війни. Роздуми психотерапевта про війну. Віхола, 2022. – 288 с.
33. Томчук С.М., Томчук М.І. Психологія тривоги, страху та агресії особистості в освітньому процесі. Монографія. Вінниця. КВНЗ «ВАНО», 2018. 200 с.
34. Фромм Е. Втеча від свободи. Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2019. 288 с.

35. Фрейд З. Дотепність та її ставлення до несвідомого; Страх; Тотем і табу: Збірник. ТОВ Попурі, 1998. 496 с.
36. Чернікова О.А. Страх спілкування і невпевненість в собі. Літ.Рес. Самвидав, 2020. 254 с.
36. Чудаєва Н.В., Шулдик Г. О. Емоційний світ людини. Навчальнометодичний посібник. Умань. ФОП Жовтий, 2017. 156 с.
37. Шапар В. Б. Сучасний тлумачний психологічний словник. Прапор, 2007. 640 с.
38. Шулдик А. В., Шулдик Г. О. Діагностика соціальних страхів студентів. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві. Зб. тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року). упор. Н. М. Бамбурак. Львів: ЛьвДУВС, 2018. С. 428–432 .
39. Штайнер К. Сценарії життя людей. Х. : Фабула, 2021. – 448 с.

Додаток А

Анкета

Ваш Вік _____

Ваша стать _____

Обл. проживання _____

Чи знаходилися Ви під окупацією так ні

Чи перебували Ви в облозі (блокаді)

вашого міста, селища, села так ні

Чи перебували Ви під час обстрілів Вашого міста (села) так ні

1. Страх, що війна буде затяжною	0	1	2	3	4	5
2. Страх прильотів	0	1	2	3	4	5
3. Страх втратити близьких та рідних	0	1	2	3	4	5
4. Страх втратити дім/будунок	0	1	2	3	4	5
5. Страх голоду	0	1	2	3	4	5
6. Страх всього невідомого	0	1	2	3	4	5
7. Страх змін, всього нового	0	1	2	3	4	5
8. Страх бути один (одна) дома	0	1	2	3	4	5
9. Страх захворіти	0	1	2	3	4	5
10. Страх темряви	0	1	2	3	4	5
11. Страх втратити сенс життя	0	1	2	3	4	5
12. Страх невдач	0	1	2	3	4	5
13. Страх бомбосховищ (підвалів)	0	1	2	3	4	5
14. Страх самотності	0	1	2	3	4	5
15. Страх стати нікому непотрібним	0	1	2	3	4	5
16. Страх самого себе (саму себе)	0	1	2	3	4	5
17. Страх критики (висміювання моїх страхів)	0	1	2	3	4	5
18. Страх боятися (боюся свого страху)	0	1	2	3	4	5

19. Страх самогубства	0	1	2	3	4	5
20. Страх померти (загинути)	0	1	2	3	4	5
21. Страх сирен	0	1	2	3	4	5

22. Які страхи, крім перерахованих, у Вас є _____

23. Які свої страхи Ви можете назвати **фобіями** _____

24. Які події, (думки про події) викликають у Вас почуття страху _____

25. Як часто Ви відчуваєте страх:

1. декілька разів в день

2. раз на день

3. декілька разів на тиждень

4. раз на тиждень

5. декілька разів в місяць

6. один раз на місяць

7. декілька разів на рік

8. зовсім не відчуваю

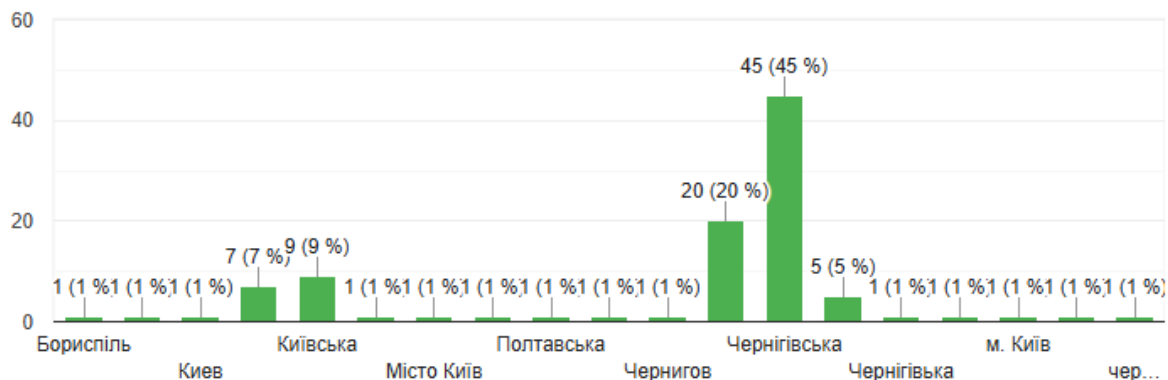
Ваш вік

100 ответов



Область проживания

100 ответов

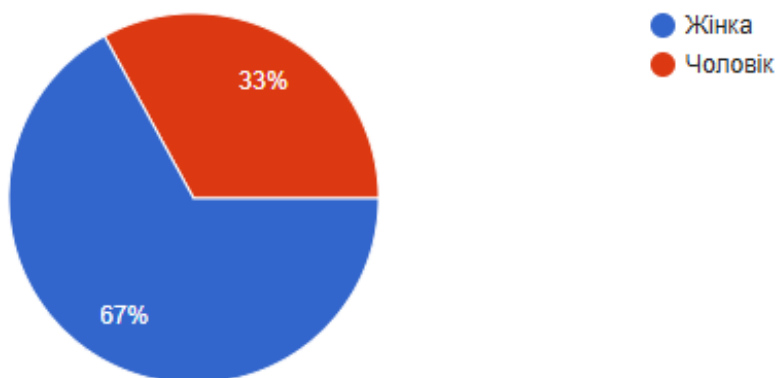


Додаток Б3

Розподіл відповідей на питання «Ваша стать»

Ваша стать

100 ответов

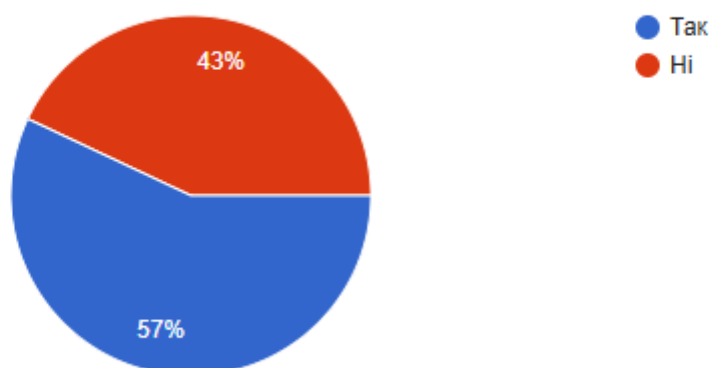


Додаток Б4

Розподіл відповідей на питання «Чи перебували Ви під час обстрілів Вашого міста селища, села»

Чи перебували Ви в облозі (блокаді) вашого міста, селища, села

100 ответов

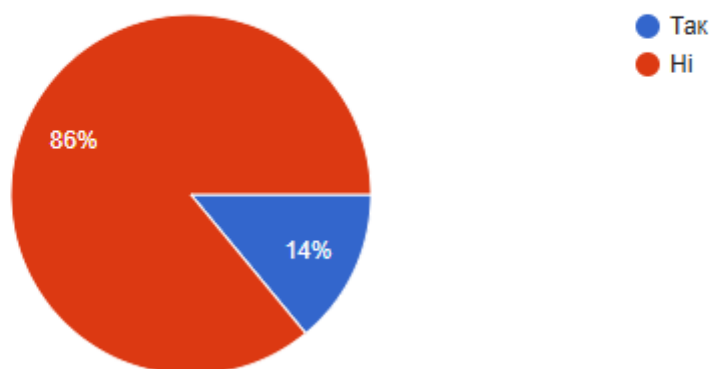


Додаток Б5

Розподіл відповідей на питання «Чи знаходилися Ви під окупацією»

Чи знаходилися Ви під окупацією

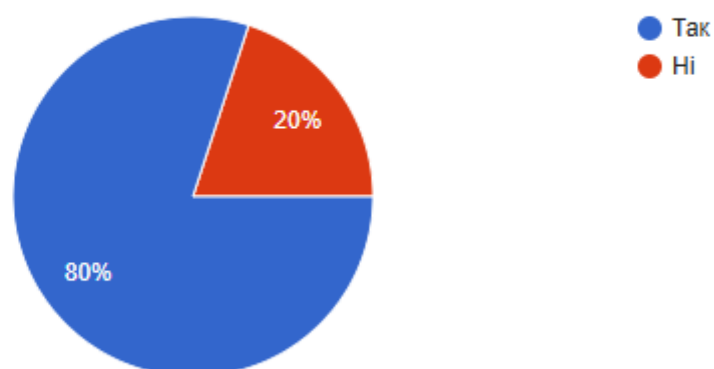
100 ответов

**Додаток Б6**

Розподіл відповідей на питання «Чи перебували Ви під час обстрілів Вашого міста (села)»

Чи перебували Ви під час обстрілів Вашого міста (села)

100 ответов

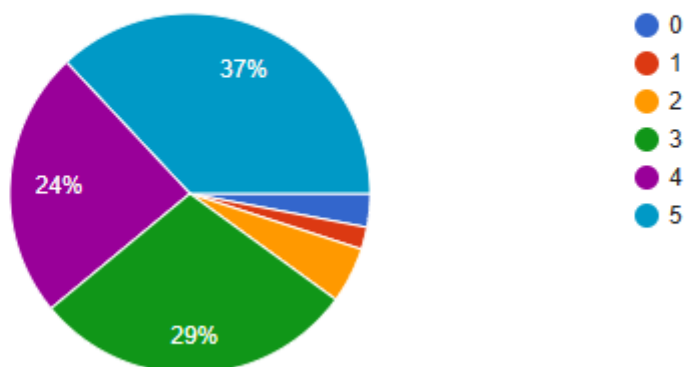


Додаток Б7

Розподіл відповідей на питання «Страх, що війна буде затяжною»

1. Страх, що війна буде затяжною

100 ответов

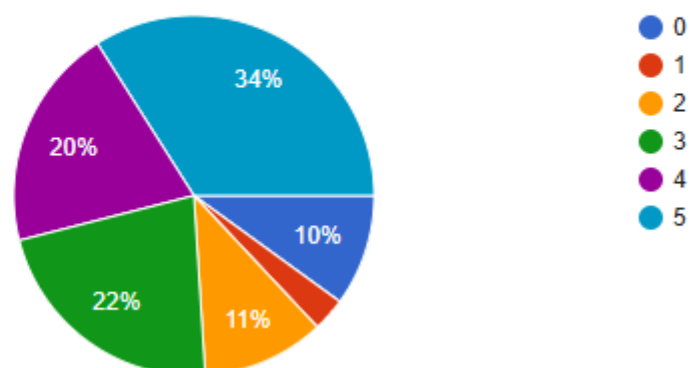


Додаток Б8

Розподіл відповідей на питання «Страх прильотів»

2. Страх прильотів

100 ответов

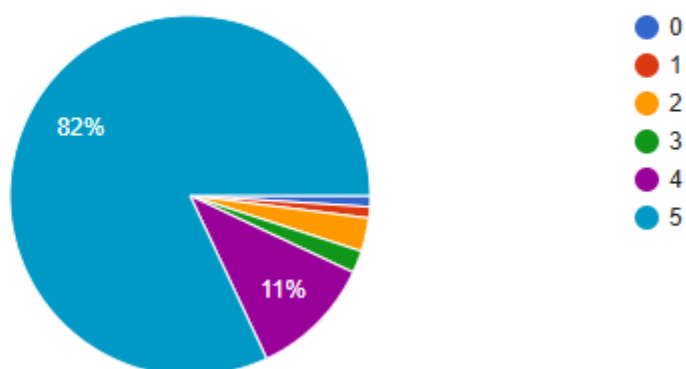


Додаток Б9

Розподіл відповідей на питання «Страх втратити близьких та рідних»

3. Страх втратити близьких та рідних

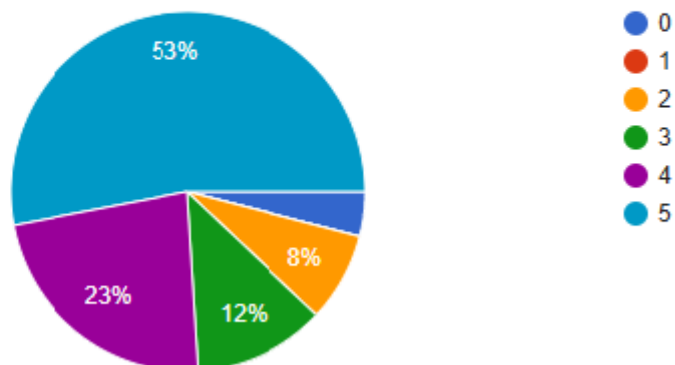
100 ответов

**Додаток Б10**

Розподіл відповідей на питання «Страх втратити домівку»

4. Страх втратити домівку

100 ответов

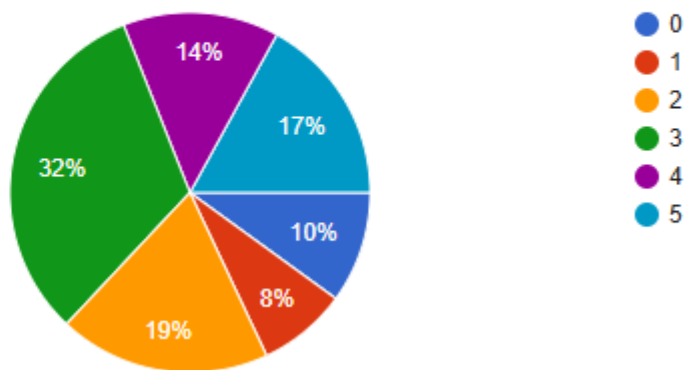


Додаток Б11

Розподіл відповідей на питання «Страх голоду»

5. Страх голоду

100 ответов

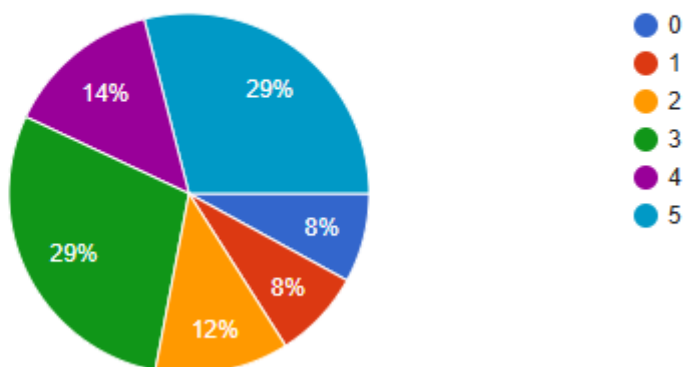


Додаток Б12

Розподіл відповідей на питання «Страх всього невідомого»

6. Страх всього невідомого

100 ответов

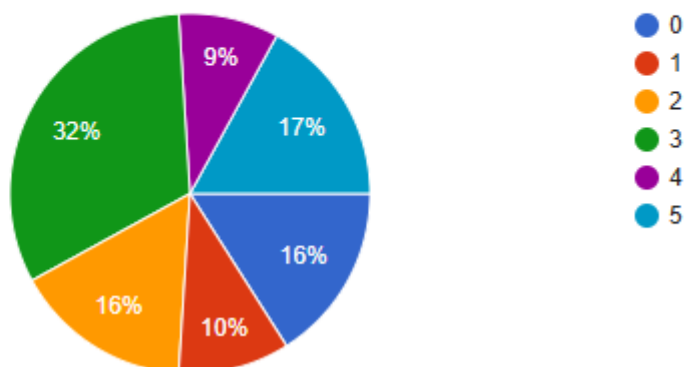


Додаток Б13

Розподіл відповідей на питання «Страх змін, всього нового»

7. Страх змін, всього нового

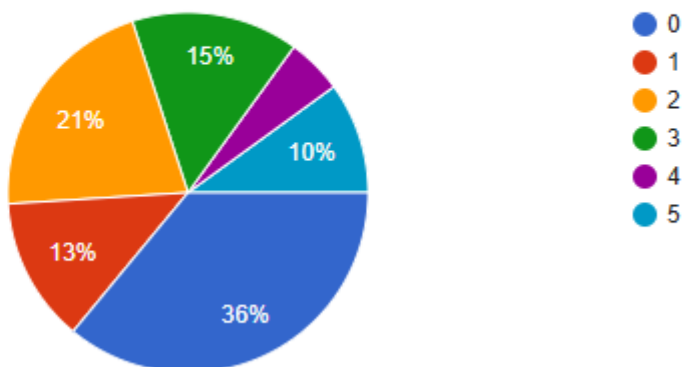
100 ответов

**Додаток Б14**

Розподіл відповідей на питання «Страх бути один (одна) дома»

8. Страх бути один (одна) дома

100 ответов

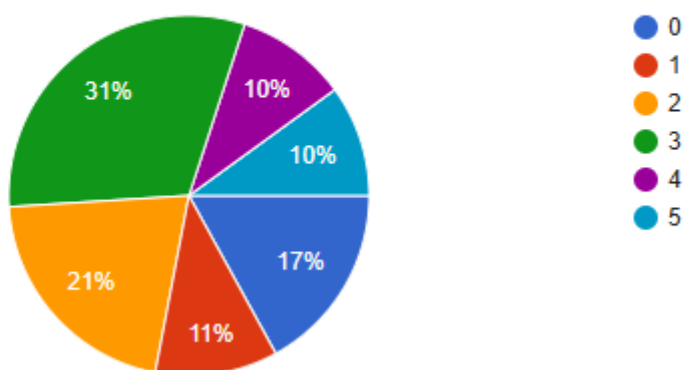


Додаток Б15

Розподіл відповідей на питання «Страх захворіти»

9. Страх захворіти

100 ответов

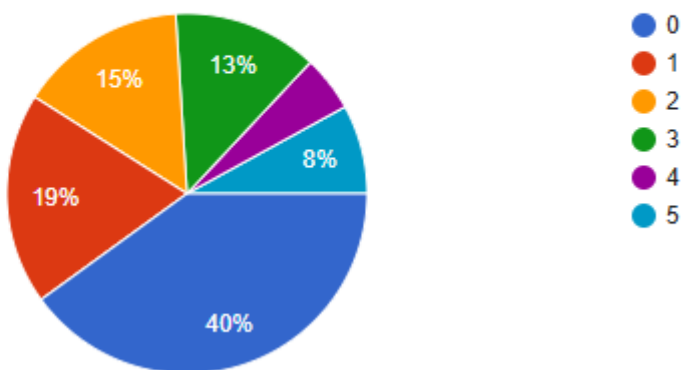


Додаток Б16

Розподіл відповідей на питання «Страх темряви»

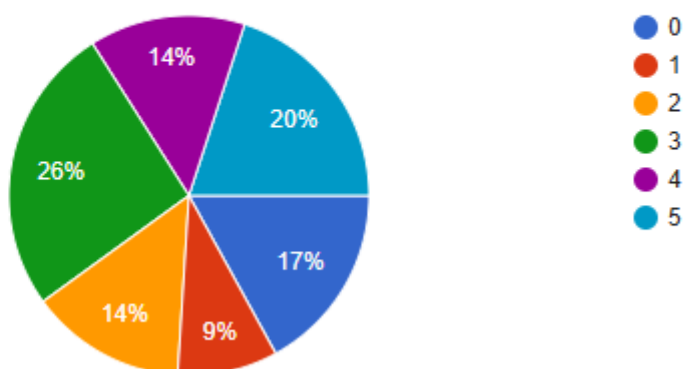
10. Страх темряви

100 ответов

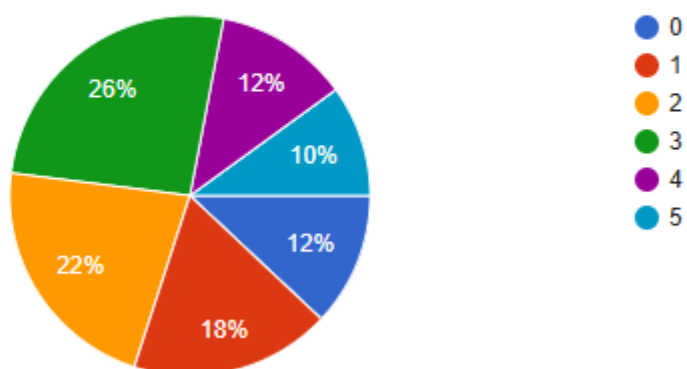


Додаток Б17*Розподіл відповідей на питання «Страх втратити сенс життя»***11. Страх втратити сенс життя**

100 ответов

**Додаток Б18***Розподіл відповідей на питання «Страх невдач»***12. Страх невдач**

100 ответов

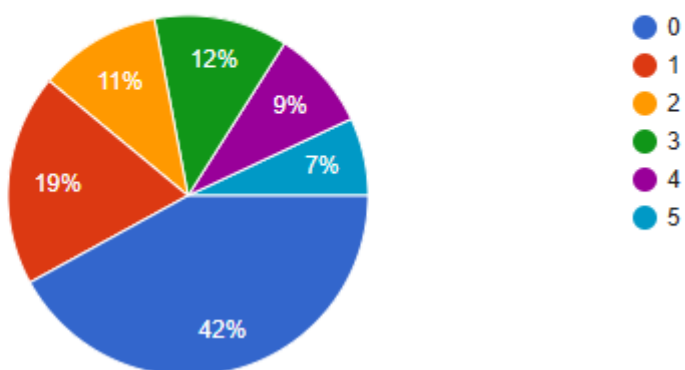


Додаток Б19

Розподіл відповідей на питання «Страх бомбосховищ (підвалів)»

13. Страх бомбосховищ (підвалів)

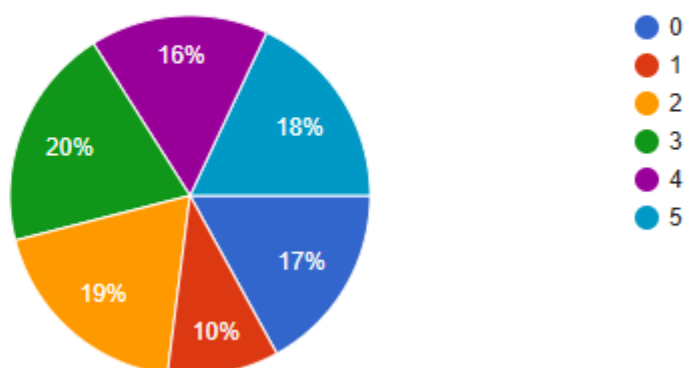
100 ответов

**Додаток Б20**

Розподіл відповідей на питання «Страх самотності»

14. Страх самотності

100 ответов

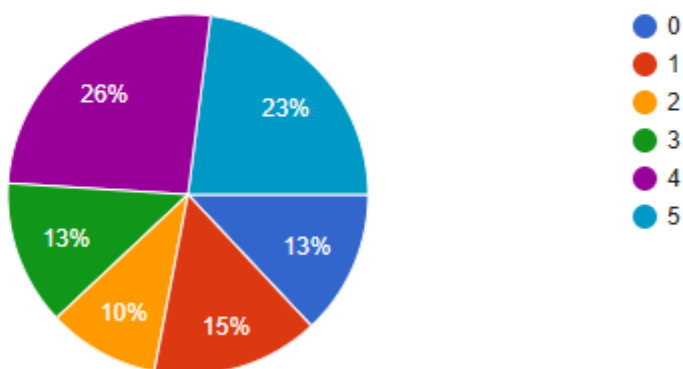


Додаток Б21

Розподіл відповідей на питання «Страх стати нікому непотрібним»

15. Страх стати нікому непотрібним

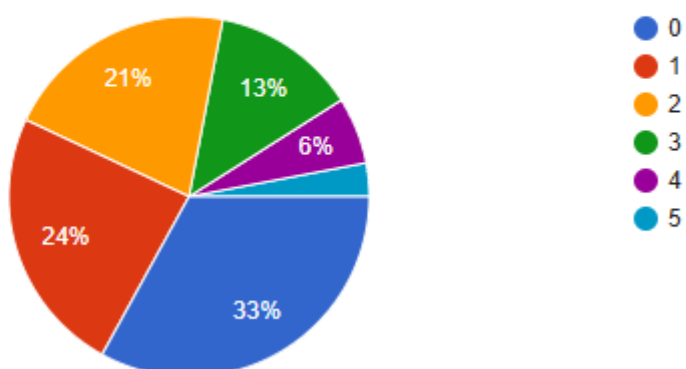
100 ответов

**Додаток Б22**

Розподіл відповідей на питання «Страх самого себе (саму себе)»

16. Страх самого себе (саму себе)

100 ответов

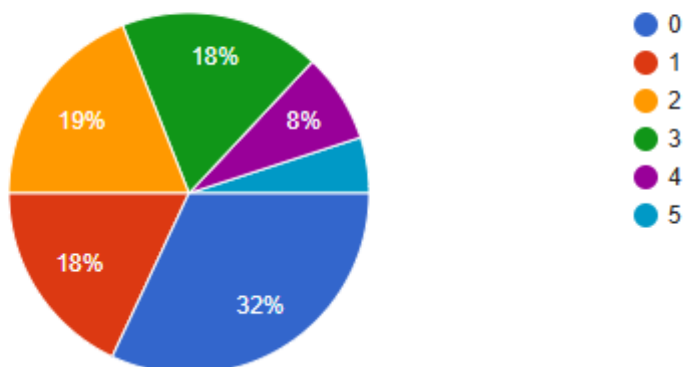


Додаток Б23

Розподіл відповідей на питання «Страх критики (висміювання моїх страхів)»

17. Страх критики (висміювання моїх страхів)

100 ответов

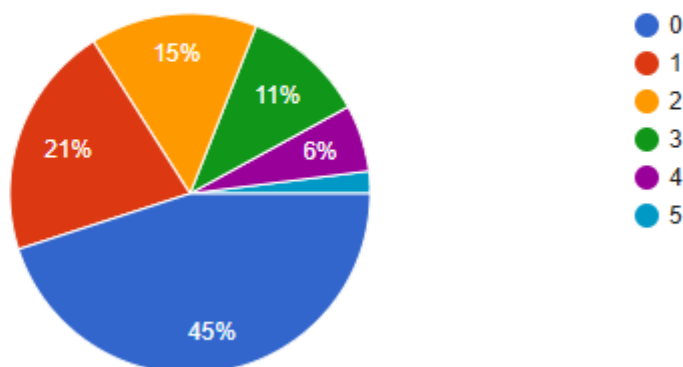


Додаток Б24

Розподіл відповідей на питання «Страх боятися (боюся свого страху)»

18. Страх боятися (боюся свого страху)

100 ответов

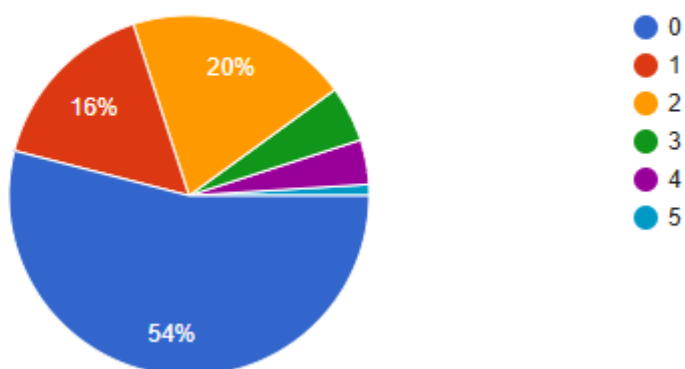


Додаток Б25

Розподіл відповідей на питання «Страх самогубства»

19. Страх самогубства

100 ответов

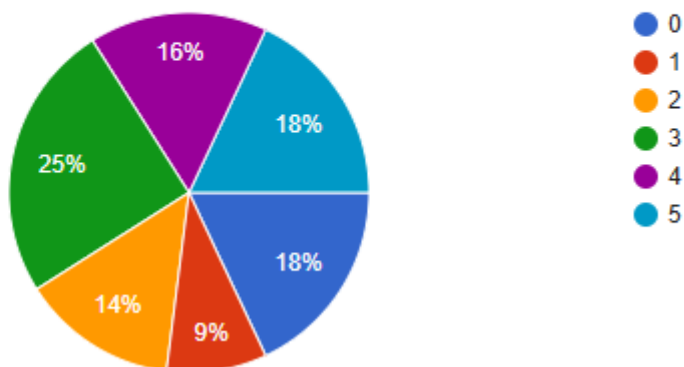


Додаток Б26

Розподіл відповідей на питання «Страх померти (загинути)»

20. Страх померти (загинути)

100 ответов

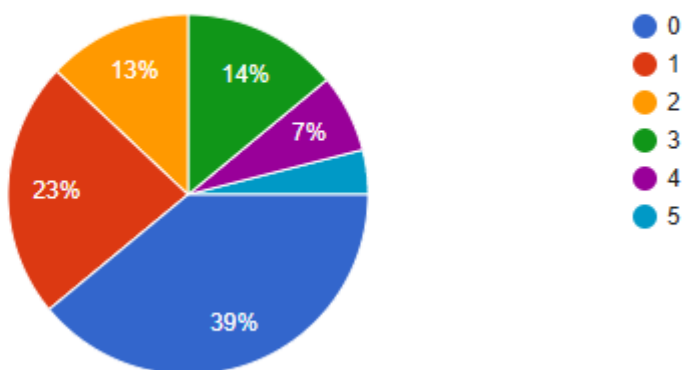


Додаток Б27

Розподіл відповідей на питання «Страх сирен»

21. Страх сирен

100 ответов



Додаток Б28

Розподіл відповідей на питання «Як часто Ви відчуваєте страх»

25. Як часто Ви відчуваєте страх:

100 ответов

